

10月の献立予定表

三春町第二保育所

日	曜日	献立名 (全児)	3時のおやつ (以上児)	栄養価	材料名	調味料	3歳未満児			検査結果(単位:kg/Ba) セシウム 134・137
							午前【おやつ】 午後			
1	火	鮭のムニエルタルソース フレッシュサラダ ポテトスープ 果物	お好み焼き 牛乳	エネルギー(kcal) 455 たんぱく質(g) 21.7 炭水化物(g) 38.7 脂質(g) 23.0 塩分(g) 2.4	鮭 薄力粉 バター ゆで卵 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり カニカマ じゃが芋 鶏もも肉 人参 干し椎茸 りんご 薄力粉 卵 塩コショウ キャベツ 葱 鰹節 青のり	塩 こしょう 油 マヨネーズ 酢 塩 砂糖 コンソメ	麦茶 クッキー	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	水	鶏のから揚げ甘酢あん 中華和え 春雨スープ 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 400 たんぱく質(g) 17.9 炭水化物(g) 44.6 脂質(g) 16.6 塩分(g) 3.5	鶏もも肉 生薑 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり ハム えのき 玉ねぎ なたろ マロニー 干し椎茸 ニら	片栗粉 油 醤油 酢 酒 砂糖 ごま油 塩 中華だし	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	里芋と生揚げの煮物 和風サラダ 味噌汁 果物	ごま団子 牛乳	エネルギー(kcal) 389 たんぱく質(g) 14.9 炭水化物(g) 52.6 脂質(g) 13.4 塩分(g) 1.8	里芋 人参 生揚げ うずら卵 キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 しめじ 葱 グレープフルーツ 白玉団子 黒ごま	醤油 みりん 砂糖 酢 油 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ごま団子 牛乳	ごはん おかゆ	
4	金	ちゃんぽんうどん 牛蒡サラダ 果物 ヤクルト	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 7.2 炭水化物(g) 52.9 脂質(g) 1.5 塩分(g) 3.5	乾燥 昆布 鰹節 人参 豚肩ロース 葱 ツナグン菜 ニら 玉ねぎ 牛蒡 きゅうり キャベツ ハム コーン 白ごま	塩 醤油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ビスケット	プリン ミニカル	ちゃんぽんうどん	ND
5	土	運動会		エネルギー(kcal) 151 たんぱく質(g) 3.8 炭水化物(g) 22.4 脂質(g) 0.1 塩分(g) 0.1	菓子袋 りんごジュース					
7	月	鯖のごまみそ焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) 433 たんぱく質(g) 25.7 炭水化物(g) 37.9 脂質(g) 21.8 塩分(g) 1.7	さば ごま マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 油揚げ 葱 ぶどう	味噌 砂糖 みりん 醤油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 クラッカー	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
8	火	親子煮 味噌和え 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 337 たんぱく質(g) 17.0 炭水化物(g) 38.6 脂質(g) 12.9 塩分(g) 1.9	鶏 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 三つ葉 なたろ 小松菜 もやし きゅうり 焼き海苔 しめじ えのき 葱 ケフィ ミックス粉 卵 バター	砂糖 醤油 酒 味噌 だし 砂糖 牛乳	麦茶 ウエハース	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
9	水	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 14.8 炭水化物(g) 46.7 脂質(g) 19.9 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく ミックスビーンズ わかめ ハム きゅうり 人参 キャベツ なし ヤクルト	油 クチャップ 酢 ソース カレールー ごま油 醤油	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
10	木	秋刀魚の蒲焼 和風和え 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 385 たんぱく質(g) 17.9 炭水化物(g) 26.3 脂質(g) 22.4 塩分(g) 2.2	さんま 生薑 ごま 小松菜 もやし 塩昆布 鰹節 かぶ かぶの葉 油揚げ オレゴン 食パン ベーコン	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし マヨネーズ 片栗粉	麦茶 クッキー	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
11	金	焼きそば ポイルワインナー わかめスープ フルーツヨーグルト	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 18.4 炭水化物(g) 47.6 脂質(g) 21.3 塩分(g) 1.8	焼きそばめん 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ウィンナー わかめ 葱 豆腐 昆布 ごま パン 黄桃 パナナ みかん ヨーグルト	油 塩 こしょう ソース 醤油	麦茶 せんべい	ウエハース 牛乳	焼きそば おかゆ	ND
12	土	バターロール 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10.0 塩分(g) 0.9	バターロール オレゴン 牛乳		ヤクルト			
15	火	鶏の唐揚げ 野菜サラダ 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 415 たんぱく質(g) 19.0 炭水化物(g) 40.2 脂質(g) 19.6 塩分(g) 2.1	鶏もも肉 生薑 キャベツ カリフラワー 人参 豆腐 なめこ 葱 グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま	醤油 酒 油 ごま油 砂糖 酢 味噌 だし 黒糖 片栗粉	麦茶 ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 401 たんぱく質(g) 17.3 炭水化物(g) 38.8 脂質(g) 19.9 塩分(g) 2.1	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 スキム じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 ベーコン ミックスビーンズ パセリ 干し椎茸 オレゴン	牛乳 塩 油 ソース クチャップ こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
17	木	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ビスタースト 牛乳	エネルギー(kcal) 425 たんぱく質(g) 28.0 炭水化物(g) 37.6 脂質(g) 17.5 塩分(g) 2.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 白ごま じゃが芋 りんご 食パン ビーマン チーズ ベーコン	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし クチャップ	麦茶 ビスケット	ビスタースト 牛乳	ごはん おかゆ	
18	金	マーボー豆腐 ハンサンスー 味噌汁 果物	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 401 たんぱく質(g) 18.4 炭水化物(g) 39.6 脂質(g) 19.1 塩分(g) 2.6	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく ニら ほうれん草 きゅうり ハム マロニー 卵 じゃが芋 わかめ 葱 バナナ	塩 こしょう 油 コンソメ 片栗粉 牛乳 砂糖	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
19	土	黒糖パン 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
21	月	魚の味噌チーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ 果物	原宿ドック 牛乳	エネルギー(kcal) 382 たんぱく質(g) 23.2 炭水化物(g) 28.4 脂質(g) 19.4 塩分(g) 2.3	鯖 玉ねぎ しめじ チーズ キャベツ ツナ きゅうり コーン ベーコン 白菜 人参 オレゴン	塩 こしょう 味噌 砂糖 酢 コンソメ	麦茶 せんべい	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
22	火	すき焼き風 こま和え 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 16.0 炭水化物(g) 55.4 脂質(g) 15.8 塩分(g) 1.3	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 しらたき グリンピース キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのき 葱 りんご 薄力粉 卵 パナナ バター	だし 砂糖 醤油 油 みりん 味噌 クチャップ	麦茶 クラッカー	バナナマフィン 牛乳	ごはん おかゆ	
23	水	照り焼きチキン スバグティサラダ 野菜スープ 果物	フチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) 369 たんぱく質(g) 16.8 炭水化物(g) 27.0 脂質(g) 21.2 塩分(g) 2.4	鶏もも肉 生薑 にんにく セサミ油 ハム コーン 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 ベーコン ブロッコリー グレープフルーツ	みりん 醤油 油 マヨネーズ 塩 コンソメ	麦茶 せんべい	フチ スティック 牛乳	ごはん おかゆ	
24	木	カレー肉じゃが おか和え 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 367 たんぱく質(g) 16.6 炭水化物(g) 44.8 脂質(g) 13.0 塩分(g) 1.9	じゃが芋 豚肩肉 たまねぎ 人参 スキム 小松菜 もやし きゅうり 鰹節 豆腐 舞茸 葱 オレゴン ミックス粉 チョコチップ 卵	砂糖 醤油 カレー粉 味噌 だし 砂糖 牛乳	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
25	金	味ごはん 野菜炒め 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 400 たんぱく質(g) 15.3 炭水化物(g) 55.1 脂質(g) 12.3 塩分(g) 1.2	米 油揚げ 干し椎茸 牛蒡 鶏ひき肉 ツナグン菜 もやし 豚肉 人参 豆腐 わかめ 葱 りんご	醤油 酒 砂糖 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 ウエハース	クッキー 牛乳	味ごはん おかゆ	ND
26	土	バターロール 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10.0 塩分(g) 0.9	バターロール オレゴン 牛乳		ヤクルト			
28	月	チンジャオロース 三色和え 味噌汁 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 384 たんぱく質(g) 18.6 炭水化物(g) 44.7 脂質(g) 14.2 塩分(g) 1.2	豚ロース肉 ビーマン 赤ビーマン もやし にんにく もやし ハム 人参 ごま 生薑 里芋 油揚げ 葱 オレゴン	醤油 砂糖 油 ごま油 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	
29	火	魚の照り焼き チンジャオロースの煮浸し 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) 387 たんぱく質(g) 19.1 炭水化物(g) 51.8 脂質(g) 10.8 塩分(g) 1.7	鯖 生薑 チンジャオロース 人参 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ グレープフルーツ 白玉粉 きな粉	みりん 醤油 砂糖 油 だし 酒 味噌 だし 塩	麦茶 せんべい	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
30	水	お弁当の日	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 151 たんぱく質(g) 3.8 炭水化物(g) 22.4 脂質(g) 4.8 塩分(g) 0.1			麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳		ND
31	木	ホークソーテー もやしのカレー和え 味噌汁 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 404 たんぱく質(g) 17.7 炭水化物(g) 36.7 脂質(g) 20.1 塩分(g) 1.9	豚肩ロース 薄力粉 もやし キャベツ 人参 さつま揚げ ニら 卵 じゃが芋 バナナ 玉ねぎ ほうれん草 人参 白ごま	塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉 酢 油 味噌 だし ベーキング オリーブ油	麦茶 せんべい	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	



4・11・25日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類のとときは割り箸を持たせてください
 30日は、手作りのお弁当をお願いします ジュースが出ます
 食材の都合により献立が、変更になることがあります。
 ひよこ組の加食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。