

2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/Bq) セシウム 134・137	
							午前(おやつ) 午後				
1	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 6.8 塩分(g)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
3	月	バターロール クリームシチュー ツナサラダ 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 21.9 塩分(g)	609 18.5 48.7 1.2	バターロール 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ スキム キャベツ きゅうり コーン ツナ ごま いちご	油 シチュールー こしょう 酢 醤油 ごま油	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
4	火	ホークソテー もやしのカレー和え 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.8 塩分(g)	359 17.8 35.8 2	豚ロース もやし キャベツ 人参 さつま揚げ 豆腐 なめこ 葱 伊予番 ミックス粉 チョコチップ 卵	塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉 酢 油 砂糖 味噌 だし 牛乳 砂糖	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	バターロール	
5	水	肉じゃが 磯香和え 味噌汁 果物	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10.6 塩分(g)	300 11.8 40 3.2	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこん ほうれん草 きゅうり カニカマ 焼き海苔 大根 油揚げ 葱 バナナ	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	プリン ミニカル	ごはん	
6	木	白身魚のチリソース フレンチサラダ コンソメスープ 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.4 塩分(g)	449 17 65.5 2.1	メルルーサ 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 生姜 ニンニク 葱 キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 もやし パーコン バセリ 白玉団子 きな粉	塩 こしょう 酒 片栗粉 油 砂糖 ケチャップ 醤油 酢 コンソメ ガラスープ	麦茶 ビスケット	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
7	金	味ごはん 唐揚げ 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19 塩分(g)	520 28.1 63 1.5	米 油揚げ 干し椎茸 牛蒡 鶏ひき肉 鶏もも肉 生姜 小松菜 人参 もやし しめじ えのき 葱 オレンジ	醤油 酒 砂糖 油 片栗粉 味噌 だし	麦茶 ウエハース	リングドーナツ 牛乳	味ごはん	ND
8	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10 塩分(g)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
10	月	中華風ローストチキン 中華サラダ ワンタンスープ 果物	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.5 塩分(g)	379 17.8 36.6 2.5	豚もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ごま キャベツ きゅうり もやし 人参 なると ワンタン 鶏ひき肉 玉ねぎ 干し椎茸 ごま いちご	みりん 醤油 ごま油 油 砂糖 酢 塩 中華だし	麦茶 クラッカー	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
12	水	おでん こま和え 味噌汁 果物	ミニ肉まん 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.3 塩分(g)	327 16.4 34.9 2.2	さつま揚げ こんにゃく 大根 うずら卵 昆布 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 わかめ いよかん	砂糖 醤油 だし 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	ミニ肉まん 牛乳	ごはん おかゆ	
13	木	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.7 塩分(g)	372 22.5 32 2	鮭 いしき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま じゃが芋 しめじ 油揚げ オレンジ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし 塩 オリーブ油 ベーキングパウダー	麦茶 せんべい	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	金	コーンラーメン 梅棒鶏サラダ ヤクルト	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.6 塩分(g)	484 18.2 63.4 2.1	中華麺 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰹節 鶏ささ身 キャベツ 生姜 きゅうり バナナ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 練りごま みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 ミニドーナツ	クッキー 牛乳	コーンラーメン	
15	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 6.8 塩分(g)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
17	月	マーボー豆腐 中華サラダ 味噌汁 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.6 塩分(g)	380 19.4 17.6 1.8	豆腐 鶏ひき肉 人参 にんにく 玉ねぎ ニラ キャベツ きゅうり もやし ハム じゃが芋 えのき キウイ	醤油 砂糖 片栗粉 味噌 油 ごま油 酢 だし	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
18	火	味噌焼肉 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.3 塩分(g)	418 19.8 37.4 2.5	鶏もも肉 玉ねぎ マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 油揚げ 葱 オレンジ ミックス粉 卵 バター 牛乳	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 だし マヨネーズ 砂糖	麦茶 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
19	水	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.2 塩分(g)	392 13.9 27.3 2.3	豚肩肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム グリンピース わかめ ハム きゅうり キャベツ グレープフルーツ ヤクルト	油 ソース スキム ケチャップ ごま油 カレールー 醤油 酢	麦茶 クッキー	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	
20	木	エビフライ コーンサラダ 野菜スープ 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.2 塩分(g)	433 15.7 62.9 2	エビ 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 コーン パーコン 玉ねぎ 人参 ジャが芋 干し椎茸 バセリ パパナ 白玉団子	油 ソース 酢 塩 砂糖 こしょう コンソメ 醤油 片栗粉	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND
21	金	お弁当	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 2.2 塩分(g)	195 9.3 38.8 0.1	りんごジュース		麦茶 ミニドーナツ	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん	
22	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10 塩分(g)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
24	月	照り焼きチキン フレンチサラダ コンソメ 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19.5 塩分(g)	332 16 22.3 1.4	鶏胸肉 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ツナ コーン 人参 パーコン 玉ねぎ オレンジ	みりん 醤油 油 酢 塩 砂糖 こしょう コンソメ	麦茶 ビスケット	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
25	火	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.1 塩分(g)	458 24.3 49.6 1.9	鯖 生姜 じゃが芋 人参 鶏胸肉 生揚げ 干し椎茸 白菜 油揚げ 葱 伊予番 食パン バター ミックス粉 卵	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし 牛乳	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
26	水	けんちんうどん こまドレッシングサラダ 果物 ヤクルト	フチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.1 塩分(g)	487 18.5 61.3 2.5	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 ジャが芋 牛蒡 葱 キャベツ ブロッコリー カニカマ おろし生姜 バナナ ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油 酢 砂糖 練りごま ごま油 おろし生姜	麦茶 ウエハース	フチスティック 牛乳	けんちんうどん	
27	木	大根と豚肉の煮物 和風和え 味噌汁 果物	ワインナートースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.3 塩分(g)	317 16.1 29.3 2.7	大根 人参 豚肉 こんにゃく 生姜 ほうれん草 もやし わかめ ツナ 鰹節 豆腐 なめこ グレープフルーツ 食パン ウィンナー	油 砂糖 ごま油 酒 醤油 みりん 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 フチ スティック	ワインナ ートースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
28	金	豆腐のまさご焼き ピーナツ和え 味噌汁 果物	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.2 塩分(g)	317 19.7 27.1 1.9	絞豆腐 鶏ムネえび 鶏ひき肉 人参 卵 スキム ちりめん ほうれん草 もやし ちくわ ピーナツ粉 ジャが芋 わかめ いちご	塩 醤油 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	



7・14・26日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類のときは割り箸を持たせてください
21日は、手作りのお弁当お願いします 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。