

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) 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			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) 609 たんぱく質(g) 18.5 炭水化物(g) 48.7 脂質(g) 21.9 塩分(g) 1.2	バターロール 豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ スキム キャベツ きゅうり コーン ツナ ごま いりこ	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) 359 たんぱく質(g) 17.8 炭水化物(g) 35.8 脂質(g) 15.8 塩分(g) 2.1	豚ロース じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いたこ 生姜 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) 300 たんぱく質(g) 11.8 炭水化物(g) 40 脂質(g) 10.6 塩分(g) 3.2	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いたこ ほうれん草 きゅうり カニカマ 焼き海苔 大根 油揚げ 葱	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 おかゆ	
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) 449 たんぱく質(g) 17 炭水化物(g) 65.6 脂質(g) 13.4 塩分(g) 2.1	メルルーサ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 生姜 ニンニク 葱 キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 もやし パセリ 白玉団子 きな粉	塩 こしょう 酒 片栗粉 油 砂糖 クチャップ 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 おなか和え 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 28.1 炭水化物(g) 63 脂質(g) 1.9 塩分(g) 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) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10 塩分(g) 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) 379 たんぱく質(g) 17.8 炭水化物(g) 36.6 脂質(g) 17.5 塩分(g) 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 いりこ	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 ごま和え 味噌汁 果物	ミニ肉まん 牛乳	エネルギー(kcal) 327 たんぱく質(g) 16.4 炭水化物(g) 34.9 脂質(g) 13.3 塩分(g) 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	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) 372 たんぱく質(g) 22.5 炭水化物(g) 32 脂質(g) 16.7 塩分(g) 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 オレシジ 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	
14	金	コーンラーメン 梅練りサラダ 果物 ヤクルト	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 18.2 炭水化物(g) 63.4 脂質(g) 11.6 塩分(g) 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	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	ND
15	土	黒糖パン 果物 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			
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) 380 たんぱく質(g) 19.4 炭水化物(g) 17.6 脂質(g) 17.6 塩分(g) 1.8	豆腐 豚ひき肉 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	
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) 418 たんぱく質(g) 19.8 炭水化物(g) 37.4 脂質(g) 20.3 塩分(g) 2.5	豚もも肉 玉ねぎ マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 油揚げ 葱 オレシジ 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) 392 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 27.3 脂質(g) 15.2 塩分(g) 2.3	豚胸肉 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 グループフルーツ ヤクルト	油 ソース スキム クチャップ 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) 433 たんぱく質(g) 15.7 炭水化物(g) 62.9 脂質(g) 13.2 塩分(g) 2	エビ 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 コーン パセリ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 干し椎茸 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	
21	金	お弁当	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 195 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 38.8 脂質(g) 2.2 塩分(g) 0.4	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	ND
22	土	バターロール 果物 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 塩分(g) 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) 332 たんぱく質(g) 16 炭水化物(g) 22.3 脂質(g) 19.5 塩分(g) 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 パセリ 玉ねぎ オレシジ	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	
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) 458 たんぱく質(g) 24.3 炭水化物(g) 49.6 脂質(g) 17.1 塩分(g) 1.9	鮭 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 ご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) 487 たんぱく質(g) 18.5 炭水化物(g) 61.3 脂質(g) 13.1 塩分(g) 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	ウインナートースト 牛乳	エネルギー(kcal) 317 たんぱく質(g) 16.1 炭水化物(g) 29.3 脂質(g) 15.3 塩分(g) 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	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	ウインナー 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) 317 たんぱく質(g) 19.7 炭水化物(g) 27.1 脂質(g) 14.2 塩分(g) 1.9	絞豆腐 こんにゃく 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 いりこ	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、手作りのお弁当が願います 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。