

3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)	350 10.3 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		ND	
3	月	ちらし寿司 唐揚げ ツナサラダ すまし汁 果物	ショートケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	588 19.7 63 27.6	米 干瓢 油揚げ 人参 卵 鶏もも肉 生姜 キャベツ 人参 ツナ コーン 花巻 ほうれん草 昆布 鰹節 いちご	醤油 砂糖 油 酢 醤油 酒 ごま油 塩 こしょう	麦茶 せんべい	ショートケーキ 牛乳		ちらし寿司
4	火	魚のこま味噌焼き おかか和え けんちん汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	487 22.6 79 8.6	鶏 小松菜 もやし 鰹節 豆腐 じゃが芋 大根 豚肉 人参 葱 牛蒡 バナナ ミックス粉 卵 ココア 牛乳	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし 味噌 砂糖	麦茶 ミニゼリー	ココア 牛乳 蒸しパン		ごはん おかゆ
5	水	照り焼きチキン ポテトサラダ 味噌汁 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)	513 19.1 60.1 20.2	鶏もも肉 生姜 にんにく じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 白菜 油揚げ 葱 グレープフルーツ	みりん 醤油 油 マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん	ND
6	木	カレー肉じゃが こま和え 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	507 17.7 74.1 15.2	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム キャベツ もやし きゅうり ごま しめじ えのき 葱 キウイ 食パン ベーコン	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クラッカー	カリカリ トースト 牛乳	おかゆ	
7	金	マーボー豆腐 中華サラダ 中華スープ 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)	507 20.5 59.6 20.5	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく ちり キャベツ きゅうり もやし ハム なると えのき 玉ねぎ 干し椎茸 ごま オレノジ	醤油 味噌 砂糖 油 ごま油 酢 中華だし 塩	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	ごはん	
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)	352 10.1 7.8 10.9	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト		ND	
10	月	豚肉の生味噌焼き コーンサラダ 味噌汁 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	514 18.8 64.5 19.1	豚肉 生姜 キャベツ きゅうり カニカマ コーン じゃが芋 わかめ バナナ	醤油 みりん 酒 油 砂糖 酢 塩 味噌 だし	麦茶 クッキー	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	ND
11	火	魚のホイル焼き 野菜サラダ ポテトスープ 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)	506 22.7 70.6 14	鶏 玉ねぎ 人参 コーン バター キャベツ フロccoliリー ハム じゃが芋 鶏もも肉 玉ねぎ /バセリ いちご ミックス粉 卵 バター 牛乳	塩 こしょう 酢 油 砂糖 コンソメ	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
12	水	サンドイッチ 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ 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)	543 19.9 52.4 28.3	食パン 卵 ハム チーズ バター 鶏もも肉 生姜 片栗粉 いちごジャム じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ コーン 玉ねぎ ベーコン いちご オレノジ キウイ	マヨネーズ こしょう 醤油 酒 油 コンソメ 塩	麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳	サンドイッチ	
13	木	野菜と生揚げの煮物 こま和え 味噌汁 果物	お好み焼き 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	530 19.8 77 15.5	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 干し椎茸 ほうれん草 きゅうり かまぼこ ごま しめじ えのき 葱 グレープフルーツ 薄力粉 卵 桜海老 キャベツ 葱 鰹節 青海苔	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし 塩 油 ソース マヨネーズ	麦茶 ウエハース	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ	
14	金	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	餅カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	504 24.6 76.5 10.6	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま じゃが芋 玉ねぎ バナナ	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	餅カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
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)	350 10.3 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
17	月	和風ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	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)	529 20.2 56 19.4	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 スキム マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 干し椎茸 葱やし ベーコン 人参 いちご	塩 油 だし汁 みりん マヨネーズ こしょう コンソメ	麦茶 ミニドーナツ	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	
18	火	鮭フライ ごまドレッシングサラダ 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	533 26.1 69.5 15.4	鮭 パン粉 卵 薄力粉 ほうれん草 鶏ささ身 きゅうり 練りごま 豆腐 わかめ 葱 キウイ ミックス粉 卵 ごま	塩 こしょう 油 クチャップ ソース 醤油 砂糖 ごま油 味噌 だし 黒糖	麦茶 せんべい	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	ND
19	水	チキンカレー 海苔サラダ 果物 ヤクルト	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)	589 15.8 72.6 20.5	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく スキム 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 クチャップ カレールー ごま油 醤油 ソース 酢	麦茶 ビスケット	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
20	木	鶏のから揚げ ごま和え 味噌汁 果物	きな粉団子 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	584 20.6 93.4 12.8	鶏もも肉 生姜 片栗粉 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごま じゃが芋 玉ねぎ オレノジ 白玉団子 きな粉	醤油 酒 油 塩 酢 砂糖 味噌 だし	麦茶 クラッカー	きな粉団子 麦茶	ごはん おかゆ	
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)	352 10.1 7.8 10.1	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト			
24	月	けんちんうどん 野菜のアーモンド和え 果物 ヤクルト	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)	502 19.2 65.6 12.4	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 牛蒡 葱 小松菜 もやし 筍かま アーモンド粉 ボンガン ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油 砂糖	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	けんちんうどん	ND
25	火	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	526 23.4 69.7 15.9	鶏 生姜 じゃが芋 人参 鶏もも肉 干し椎茸 白菜 油揚げ 葱 オレノジ 食パン ベーコン 玉ねぎ コーン	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クッキー	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
26	水	エビチリ 中華和え 味噌汁 果物	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)	508 18.5 86.3 9.4	エビチリ にんにく 葱 生姜 キャベツ きゅうり ハム 豆腐 じゃが芋 グレープフルーツ	クチャップ 砂糖 ごま油 酒 塩 酢 中華だし 豆板醤 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	
27	木	三色そば 福香和え 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	529 23.2 67.4 17.6	豚ひき肉 生姜 卵 グリンピース 小松菜 もやし 人参 焼き海苔 豆腐 なめこ 葱 バナナ	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 味噌 だし	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
28	金	焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト ヤクルト	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)	492 16.8 58.6 14.9	中華蒸しめん 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ わかめ 葱 豆腐 昆布 ごま パン 黄桃 バナナ みかん缶 ヨーグルト	油 塩 こしょう ソース 醤油	麦茶 クッキー	ミニ肉まん 牛乳	焼きそば	
29	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)	350 10.3 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
31	月	お弁当の日		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	221 12.1 31.6 8.2	りんごジュース		麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳		



3・12・24・28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
31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。