

4月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出る日 ☆の時/手作り弁当

◎種類の時は、お箸を忘れないように

三春町第1保育所

	献立名(全児)	3時のおやつ 全児	栄 養 価					材 料 名					調 味 料	1・2歳児		検査結果 (単位:kg／ Bq)セシウ ム134・137				
														午 前	主 食					
1	焼き魚	黒糖蒸しパン	エネルギー	327 cal	脂質	7.8 g	昼食	塩鮭						麦茶	ごはん	ND				
	おひたし	牛乳	たんぱく質	18.9 g	塩分	1.2 g		小松菜	もやし	人参	ツナ缶	鰹節	しょうゆ	麦茶	昼こ					
	みそ汁		炭水化物	33.4 g				じゃが芋	わかめ			味噌	だし							
火	オレンジ						3時	ミックス粉	卵				黒糖			ND				
2	じゃがいものそぼろ煮	せんべい	エネルギー	294 cal	脂質	9.7 g	昼食	じゃが芋	人参	豚ひき肉	片栗粉		しょうゆ 砂糖 油	麦茶	ごはん					
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	11.9 g	塩分	2 g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン缶		油 酢 砂糖 しょうゆ	クッキー						
	みそ汁		炭水化物	41.1 g				豆腐	なめこ				みそ だし							
水	バナナ						3時									ND				
3	白身魚のあんかけ	ホットケーキ	エネルギー	352 cal	脂質	12.5 g	昼食	メルルーサ	玉葱	人参	干椎茸	片栗粉	塩 しょうゆ	麦茶	ごはん					
	ほうれん草の和え物	牛乳	たんぱく質	19 g	塩分	2.3 g		ほうれん草	もやし	かにかま	鰹節		しょうゆ	クラッカー						
	みそ汁		炭水化物	41.1 g				じゃが芋	油揚げ	葱			味噌	だし						
木	グレープフルーツ						3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター		砂糖			ND				
4	麻婆豆腐	ウエハース	エネルギー	341 cal	脂質	19.4 g	昼食	豆腐	豚ひき肉	にんにく	ニラ	玉葱	人参	片栗粉	砂糖 しょうゆ 味噌 胡麻油		麦茶	ごはん		
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17.5 g	塩分	2.4 g		キャベツ	きゅうり	もやし	ハム		胡麻油 砂糖 しょうゆ 酢	ミニゼリー						
	中華スープ		炭水化物	24.8 g				玉葱	人参	なると	干椎茸	ごま	中華だし しょうゆ 塩							
金	いちご						3時									ND				
5	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食													
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g														
	牛乳		炭水化物	7.8 g																
7	照り焼きチキン	かりんとう	エネルギー	385 cal	脂質	20.2 g	昼食	鶏もも肉	生姜	にんにく			みりん しょうゆ	麦茶	ごはん					
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	17.7 g	塩分	1.7 g		キャベツ	アスパラ	トマト	ごま		しょうゆ 砂糖 酢 胡麻油	せんべい						
	ミルクスープ		炭水化物	32.9 g				玉葱	しめじ	ベーコン	ハセリ	牛乳	コンソメ	塩						
月	オレンジ						3時									ND				
8	筑前煮	みたらし団子	エネルギー	399 cal	脂質	14.6 g	昼食	人参	ごぼう	鶏もも肉	じゃが芋	うずらの卵	こんにやく	砂糖 しょうゆ みりん 酒	麦茶		ごはん			
	ひじきのサラダ	牛乳	たんぱく質	13.9 g	塩分	2.7 g		ひじき	きゅうり	人参	ハム	マヨネーズ	ごま	しょうゆ	ビスケット					
	みそ汁		炭水化物	51.9 g				大根	油揚げ					味噌	だし					
火	キウイフルーツ						3時	白玉団子	マカロニ	片栗粉			しょうゆ 砂糖			ND				
★	ちゃんぽんうどん	プリン	エネルギー	396 cal	脂質	8.2 g	昼食	干うどん	出し昆布	鰹節	葱	人参	玉葱	豚肉	にら		チンゲン菜	しょうゆ 塩 胡麻油	麦茶	ちゃんぽん
	ゆで野菜のおかか和え	ミニカル	たんぱく質	13 g	塩分	3.7 g		ほうれん草	もやし	かまぼこ	鰹節		しょうゆ	せんべい	うどん					
	バナナ		炭水化物	56 g																
水	ヤクルト						3時									ND				
10	豆とひき肉のカレー	ウインナードック	エネルギー	477 cal	脂質	22.2 g	昼食	豚ひき肉	じゃが芋	人参	にんにく	ミックスビーンズ	カレールー	ケチャップ	ソース		麦茶	ごはん		
	海苔サラダ	牛乳	たんぱく質	16.9 g	塩分	2.9 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	人参		胡麻油 しょうゆ 酢	ウエハース					
	オレンジ		炭水化物	41.2 g																
木	ヤクルト						3時	バターロール	ウインナー				ケチャップ			ND				
11	ハンバーグ	ミニのりすけ	エネルギー	400 cal	脂質	18.6 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	卵	牛乳	パン粉	塩	ソース	ケチャップ		麦茶	ごはん		
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	16.8 g	塩分	2.2 g		じゃが芋	ハム	きゅうり	人参	マヨネーズ			ブラスティック					
	コンソメスープ		炭水化物	40.8 g				コーン	もやし	キャベツ	干椎茸		コンソメ	塩						
金	グレープフルーツ						3時									ND				
12	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食													
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g														
	牛乳		炭水化物	15.7 g																
14	豆腐のまきご焼き	鈴カステラ	エネルギー	364 cal	脂質	11 g	昼食	豆腐	むきえび	鶏ひき肉	人参	卵	ちりめんじゃこ	片栗粉	塩 しょうゆ 酒	麦茶	ごはん			
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	20.5 g	塩分	1.5 g		ほうれん草	きゅうり	かまぼこ	鰹節		しょうゆ	せんべい						
	みそ汁		炭水化物	33.2 g				じゃが芋	玉葱				味噌	だし						
月	オレンジ	ヤクルト					3時									ND				
15	白身魚の照り焼き	ココア蒸しパン	エネルギー	338 cal	脂質	12.9 g	昼食	おひょう	生姜				しょうゆ みりん	麦茶	ごはん					
	ごぼうサラダ	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.8 g		ごぼう	きゅうり	キャベツ	ハム	ごま	コーン缶	マヨネーズ	砂糖 しょうゆ		クラッカー			
	みそ汁		炭水化物	34.9 g				豆腐	わかめ				味噌	だし						
火	いちご						3時	ミックス粉	牛乳	ココア	卵		砂糖			ND				
16	ずき焼き風煮	クラッカー	エネルギー	338 cal	脂質	13.5 g	昼食	じゃが芋	焼き豆腐	白菜	豚肉	しらたき	グリーンピース	砂糖 しょうゆ みりん 油	麦茶		ごはん			
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	14.8 g	塩分	1.4 g		小松菜	もやし	人参	ごま		砂糖 しょうゆ 味噌	ミニドーナツ						
	みそ汁		炭水化物	40.6 g				かぶ	油揚げ				味噌	だし						
水	バナナ						3時									ND				
17	白身魚のマヨネーズ焼き	ピザトースト	エネルギー	402 cal	脂質	20.1 g	昼食	鰯	玉葱	ピーマン	赤ピーマン	マヨネーズ	塩	こしょう	麦茶		ごはん			
	三色焼き	牛乳	たんぱく質	25.4 g	塩分	2.7 g		ほうれん草	もやし	人参	ツナ缶	ごま	砂糖	しょうゆ	バタークッキー					
	みそ汁		炭水化物	28.9 g				にら	卵	豆腐			味噌	だし						
木	キウイフルーツ						3時	食パン	ピーマン	玉葱	ミックスチーズ	ベーコン	ケチャップ			ND				
★	味ごはん	クッキー	エネルギー	488 cal	脂質	17.6 g	昼食	米	油揚げ	ごぼう	鶏ひき肉	干椎茸	しょうゆ 酒 砂糖	麦茶	味ごはん					
	唐揚げ	牛乳	たんぱく質	20.8 g	塩分	1.6 g		鶏もも肉	生姜	片栗粉			しょうゆ 酒 油	麦茶	せんべい					
	おひたし		炭水化物	59.3 g				ほうれん草	人参	もやし	鰹節		しょうゆ							
金	みそ汁 いちご						3時	じゃが芋	しめじ				味噌	だし		ND				
19	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食													
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g														
	牛乳		炭水化物	7.8 g																
21	魚のごま味噌焼き	サブレ	エネルギー	256 cal	脂質	8.2 g	昼食	鯖	すりごま				みりん しょうゆ 味噌 砂糖	麦茶	ごはん					
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	14.6 g	塩分	1.7 g		小松菜	人参	きゅうり	焼き海苔		しょうゆ							
	みそ汁		炭水化物	32.1 g				大根	油揚げ				味噌	だし						
月	バナナ						3時									ND				
22	しゅうまい	お好み焼き	エネルギー	456 cal	脂質	19.2 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	卵	生姜	しゅうまいの皮	片栗粉	グリーンピース	塩		こしょう しょうゆ	ビスケット	ごはん	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	20.9 g	塩分	3.2 g		キャベツ	きゅうり	ハム	春雨		胡麻油 砂糖 しょうゆ 酢							
	みそ汁		炭水化物	48.1 g				しめじ	えのき	葱			味噌	だし						
火	いちご						3時	薄力粉	卵	葱	キャベツ	桜海老	鰹節	ソース	あおのり	マヨネーズ		ND		
23	みそ焼肉	せんべい	エネルギー	315 cal	脂質	16.7 g	昼食	豚肩ロース	玉葱				胡麻油	みりん	酒 しょうゆ 味噌	麦茶	ごはん			
	コーンサラダ	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分	1.1 g		キャベツ	アスパラ	コーン缶	ツナ缶		酢 しょうゆ 砂糖 胡麻油	ウエハース						
	豆腐のスープ		炭水化物	22.2 g				豆腐	鶏もも肉	ブロックリー	干椎茸		中華だし	塩						
水	バナナ						3時									ND				
24	カレー肉じゃが	フレンチトースト	エネルギー	351 cal	脂質	13.2 g	昼食	じゃが芋	豚肩肉	玉葱	人参	カレー粉	砂糖 しょうゆ みりん 油	麦茶	ごはん					
	ほうれん草の和え物	牛乳	たんぱく質	16.7 g	塩分	1.9 g		ほうれん草	もやし	ちくわ	鰹節		しょうゆ	ミニゼリー						
	みそ汁		炭水化物	39.9 g				かぶ	わかめ				味噌	だし						
木	オレンジ						3時	食パン	卵	牛乳	バター		砂糖			ND				
25	鶏肉の甘辛煮	リングドーナツ	エネルギー	356 cal	脂質	17.1 g	昼食	鶏もも肉	薄力粉	片栗粉	生姜		酒	だし	砂糖		みりん しょうゆ	麦茶	ごはん	
	キャベツのお浸し	牛乳	たんぱく質	21.3 g	塩分	1.1 g		キャベツ	もやし	人参	ハム	鰹節	しょうゆ	せんべい						
	みそ汁		炭水化物	34.1 g				じゃが芋	豆腐	葱			味噌	だし						
金	いちご						3時									ND				
26	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食													
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g														
	牛乳		炭水化物	15.7 g																
★	けんちんうどん	ヨーグルト	エネルギー	357 cal	脂質	6.9 g	昼食	干うどん	豚肉	豆腐	葱	人参	大根	じゃが芋	ごぼう	油 しょうゆ 味噌	酒	だし	麦茶	けんちん
28	野菜のごま和え	ミニカル	たんぱく質	17.3 g	塩分	3 g		ほうれん草	きゅうり	かにかま			ごま		砂糖 しょうゆ 味噌	麦茶	けんちん	うどん		
月	ヤクルト						3時									ND				
30	魚のホイル焼き	ブラスティック	エネルギー	351 cal	脂質	16.4 g	昼食	鯖	玉葱	人参	コーン缶	バター	塩	こしょう	麦茶		ごはん			
	スパゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	15.7 g	塩分	2.2 g		スパゲティ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ		塩	こしょう		クラッカー			
	野菜スープ		炭水化物	36.2 g				キャベツ	葱	ベーコン	干椎茸		コンソメ	塩						
水	バナナ						3時									ND				