

6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			
2	月	豚肉の生姜焼き 野菜サラダ 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)	309 14.8 29.7 1.4	豚肉 生姜 キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 わかめ バナナ	醤油 みりん 酒 油 酢 塩 砂糖 味噌 だし こしょう	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
3	火	カレー肉じゃが 野菜とちくわの和え物 味噌汁 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)	358 17 45.8 1.9	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム ほうれん草 もやし ちくわ 鰹節 カレー粉 豆腐 なめこ 葱 オレシジ ミックス粉 卵 ココア 牛乳	砂糖 醤油 みりん 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
4	水	白身魚フライ フレンチサラダ コンソメスープ 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)	307 17.2 31 1.8	鯖 パン粉 卵 薄力粉 キャベツ アスパラ コーン ハム もやし 鶏もも肉 人参 干椎茸 グレープフルーツ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 酢 コンソメ	麦茶 フチ スティック	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
5	木	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 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)	432 18.2 51.4 2.8	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ 小松菜 きゅうり ハム なると えのき 人参 マロニー 干椎茸 白ごま クワイ 白玉団子 マカロニ 片栗粉	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 中華だし こしょう	麦茶 ミニゼリー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
6	金	遠足		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)							
7	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)	331 9.5 15.7 0.9	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
9	月	魚の胡麻みそ焼き スパゲティサラダ 味噌汁 果物	せんべい のむヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	412 20.7 47.3 1.5	鯖 ごま ササバ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 しめじ メロン	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 クッキー	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	ND
10	火	中華風照り焼きチキン 中華サラダ 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	372 19.7 30.4 1.9	鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ごま きゅうり キャベツ もやし ハム 豆腐 じゃが芋 さくらんぼ 食パン 卵 バター 牛乳	みりん 醤油 ごま油 油 砂糖 酢 味噌 だし	麦茶 ウエハース	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
11	水	豆腐のまさご焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁 果物	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	349 18.7 31.2 1.5	絞豆腐 むきエビ 鶏挽肉 人参 ちりめん スキム 片栗粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン じゃが芋 油揚げ 葱 オレシジ	塩 醤油 酒 油 酢 ごま油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
12	木	ミートローフ コーンサラダ 野菜スープ 果物	バナナマフィン 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	408 15 44.7 2.2	豚ひき肉 絞豆腐 パン粉 卵 玉ねぎ キャベツ アスパラ コーン ツナ トマト えのき パーコン 玉ねぎ もやし パセリ 干椎茸 さくらんぼ 薄力粉 卵 バター バナナ	塩 油 ソース 酢 ケチャップ こしょう ごま油 砂糖 コンソメ	麦茶 クッキー	バナナマフィン 麦茶	ごはん おかゆ	
13	金	けんちんうどん 和風和え 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)	440 18.9 49.3 3	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 にら 葱 ほうれん草 もやし わかめ ツナ バナナ ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油 みりん	麦茶 ミニドーナツ	ヨーグルト ミニカル	けんちんうどん	
14	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)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
16	月	鶏つくね焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	340 19.3 27.5 1.7	鶏挽肉 卵 えのき ネギ ごま 片栗粉 キャベツ もやし 人参 豚肉 薄力粉 豆腐 わかめ メロン	酒 醤油 みりん 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
17	火	お弁当の日	原宿ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	222 6.11 29.9 0.2	リンゴジュース		麦茶 フチ スティック	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
18	水	コーンラーメン 梅干鶏サラダ 果物 ヤクルト	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)	419 16.2 53.8 2.4	中華めん 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 きゅうり 練りゴマ オレシジ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 ビスケット	プリン ミニカル	コーンラーメン	
19	木	鮭フライ ほうれん草のサラダ コンソメスープ 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)	385 18.7 29.8 2	鮭 パン粉 卵 薄力粉 ほうれん草 もやし パーコン ごま 人参 白米 鶏もも肉 干椎茸 クワイ 玉ねぎ ほうれん草 人参 白ごま	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 コンソメ オリーブ油	麦茶 ミニゼリー	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
20	金	ひき肉とごぼう味噌ごはん エビフライ 福寿和え 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)	433 22.2 55.2 2.2	ひき肉 ごぼう 人参 きぬさや エビ 薄力粉 卵 バナナ ほうれん草 カニカマ きゅうり 焼きのり じゃが芋 油揚げ わかめ グレープフルーツ	だし汁 塩 醤油 酒 みりん 油 ソース 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	炊き込みご飯 おかゆ	
21	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)	331 9.5 15.7 0.9	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
23	月	和風ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	360 15.8 27.9 1.4	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 卵 片栗粉 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 人参 さくらんぼ	塩 油 だし汁 みりん 醤油 マヨネーズ チキンブイヨン	麦茶 せんべい	ウエハース 牛乳	ごはん おかゆ	ND
24	火	ハンライス こまドレッシングサラダ 果物 ヤクルト	きなこ団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	523 17.3 63 2.1	牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ホールトマト スキム キャベツ フロッコリー カニカマ オレシジ ヤクルト 白玉団子 きなこ	油 ハヤシルー 酢 醤油 砂糖 ごま油 塩	麦茶 ミニゼリー	きなこ団子 牛乳	ごはん おかゆ	
25	水	味噌焼肉 マッシュポテト 味噌汁 果物	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)	355 16.9 37.4 1.2	豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 バター パセリ 大根 油揚げ わかめ バナナ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 だし	麦茶 クラッカー	フチスティック 牛乳	ごはん おかゆ	
26	木	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	人参入り黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	369 20.9 41.3 1.9	鯖 生姜 じゃが芋 人参 鶏もも肉 干椎茸 かぶ 油揚げ メロン ミックス粉 卵 バター 人参 ごま スキム	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし 黒糖	麦茶 せんべい	人参入り 黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
27	金	カレー 野菜サラダ 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)	456 14.5 43.8 2.5	豚肩肉 じゃが芋 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 人参 バナナ ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 クッキー	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
28	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)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
30	月	焼き魚 ひじきの煮物 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)	359 22.8 32.9 2.1	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま じゃが芋 油揚げ 葱 グレープフルーツ 食パン パーコン 玉ねぎ コーン	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クラッカー	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	



- ★ 13・18・20・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
- ★ 6日は遠足です、お菓子袋がつきます。
- ★ 17日は、手作りお弁当をお願いします。飲み物はジュースが出ます。
- ★ 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。