

# 7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	エビチリ	アイス	エネルギー	298 kcal	脂質 13.2 g	昼食	むきエビ	にんにく	葱	しょうが	じゃがいも	玉葱	ケチャップ	砂糖	ごま油	酒	中華だし	片栗粉	麦茶	ごはん	ND
	三色和え	麦茶	たんぱく質	14.4 g	塩分 2.4 g		もやし	ハム	人参	ごま	しょうゆ	砂糖	ごま油	塩	しょうゆ	酢	ミニゼリー				
	春雨スープ		炭水化物	30.5 g			玉葱	なると	春雨	干し椎茸	にら	ごま	中華だし	しょうゆ	塩						
火	さくらんぼ					3時															
2	野菜と生揚げの煮物	鈴カステラ	エネルギー	267 kcal	脂質 9.4 g	昼食	じゃがいも	人参	生揚げ	うずら卵			しょうゆ	みりん	砂糖				麦茶	ごはん	ND
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	12.8 g	塩分 1.5 g		小松菜	人参	きゅうり	焼き海苔	しょうゆ							麦茶	せんべい		
	みそ汁		炭水化物	33.3 g			豆腐	なめこ			みそ	だし									
水	オレンジ					3時															
3	魚のごまみそ焼き	みたらし団子	エネルギー	368 kcal	脂質 8.5 g	昼食	鯖	白ゴマ					砂糖	みりん	しょうゆ				麦茶	ごはん	ND
	きんぴらピーマン	牛乳	たんぱく質	17.6 g	塩分 1.8 g		ピーマン	こんにゃく	人参	白ゴマ	ごま油	酒	しょうゆ	砂糖				麦茶	クッキー		
	みそ汁		炭水化物	53 g			じゃがいも	油揚げ	葱		みそ	だし									
木	グレープフルーツ					3時	白玉団子	片栗粉					砂糖	しょうゆ							
4	みそ焼き肉	せんべい	エネルギー	325 kcal	脂質 10.2 g	昼食	豚もも肉	玉葱					ごま油	みりん	酒	しょうゆ	みそ		麦茶	ごはん	ND
	和風サラダ	のむヨーグルト	たんぱく質	18.4 g	塩分 1.1 g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン	酢	油	しょうゆ	砂糖	こしょう			麦茶	ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	41.1 g			しめじ	えのき	葱		みそ	だし									
金	オレンジ					3時															
5	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質 10 g	昼食														ND	
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分 0.9 g																
	牛乳		炭水化物																		
土						3時															
★	スパゲティナポリタン	プリン	エネルギー	397 kcal	脂質 13.8 g	昼食	スパゲティ	玉葱	豚ひき肉	ピーマン			油	塩	ケチャップ				麦茶	スパゲティ	ND
7	ツナサラダ	ミニカル	たんぱく質	14.6 g	塩分 2.2 g		キャベツ	きゅうり	人参	ツナ缶			酢	油	ごま油	しょうゆ			麦茶	クラッカー	
月	コンソメスープ		炭水化物	52.7 g			玉葱	ベーコン	ミックスピーズ	干し椎茸			コンソメ	塩	こしょう						
8	麻婆豆腐	シュガートースト	エネルギー	397 kcal	脂質 20.1 g	昼食	豆腐	豚ひき肉	玉葱	にんにく	ニラ	片栗粉	しょうゆ	砂糖	しょうゆ	みそ	油	ごま油	麦茶	ごはん	ND
火	中華和え	牛乳	たんぱく質	19.1 g	塩分 2.6 g		キャベツ	きゅうり	ハム				砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油	油	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	35.2 g			じゃがいも	えのき	葱				みそ	だし							
9	なすと豚肉の味噌炒め	せんべい	エネルギー	369 kcal	脂質 15.6 g	昼食	食パン	バター					グラニュー糖						麦茶	ごはん	ND
水	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分 1.9 g		なす	豚もも肉	玉葱	人参	片栗粉		ごま油	酒	砂糖	みそ	しょうゆ		麦茶	ミニドーナツ	
	みそ汁		炭水化物	40.2 g			キャベツ	ブロッコリー	ハム				酢	塩	砂糖	こしょう					
10	焼き魚	きな粉ホットケーキ	エネルギー	370 kcal	脂質 9.9 g	昼食	豆腐	玉葱					みそ	だし					麦茶	ごはん	ND
木	かぼちゃの煮つけ	牛乳	たんぱく質	21.7 g	塩分 1.1 g		鮭						砂糖	しょうゆ	みりん				麦茶	せんべい	
	けんちん汁		炭水化物	48.4 g			豆腐	じゃがいも	大根	豚肉	人参	葱	ごぼう	みそ	だし						
11	豆腐のまさご焼き	かりんとう	エネルギー	383 kcal	脂質 17.6 g	昼食	ミックス粉	きな粉	スキムミルク				黒砂糖	油					麦茶	ごはん	ND
金	切り干し大根のサラダ	牛乳	たんぱく質	19.2 g	塩分 1.2 g		豆腐	むきエビ	鶏挽肉	人参	ちりめんじゃこ	卵	片栗粉	スキムミルク	塩	しょうゆ	酒		麦茶	ウエハース	
	みそ汁		炭水化物	37.2 g			切り干し大根	きゅうり	人参	枝豆	炒りゴマ				マヨネーズ	塩					
12	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質 6.8 g	昼食	しめじ	えのき	葱				みそ	だし						ND	
土	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	鶏のごま唐揚げ	原宿ドックミニ	エネルギー	329 kcal	脂質 15.2 g	昼食	豚もも肉	しょうが汁	卵	片栗粉	薄力粉	ごま	しょうゆ	油					麦茶	ごはん	ND
月	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	14.4 g	塩分 1.6 g		キャベツ	きゅうり	もやし	ハム			ごま油	油	砂糖	しょうゆ	酢		麦茶	クッキー	
	中華スープ		炭水化物	22.5 g			なると	人参	玉葱	干し椎茸	ごま		中華だし	しょうゆ	塩						
15	白身魚のオレンジ揚げ	黒糖蒸しパン	エネルギー	394 kcal	脂質 12.7 g	昼食	おひょう	人参	玉葱	ピーマン	卵	薄力粉	塩	こしょう	油				麦茶	ごはん	ND
火	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分 1.8 g		キャベツ	アスパラ	コーン缶	ハム			酢	油	塩	砂糖	こしょう		ミニゼリー		
	ポテトスープ		炭水化物	50.3 g			じゃがいも	鶏もも肉	玉葱	パセリ			コンソメ	塩	こしょう						
★	ひじきごはん	アイス	エネルギー	366 kcal	脂質 6.6 g	昼食	ミックス粉	卵	ごま				黒砂糖							ND	
16	かぼちゃのそぼろあんかけ	麦茶	たんぱく質	15.9 g	塩分 2.6 g		米	人参	豚肉	油揚げ	ひじき		だし	しょうゆ	砂糖	しょうゆ	酒		麦茶		ひじきごはん
	お浸し		炭水化物	59.8 g			かぼちゃ	オクラ	鶏ひき肉	葱	片栗粉		だし	しょうゆ	砂糖	しょうゆ	酒	砂糖	油		ミニドーナツ
水	みそ汁					ほうれん草	糸かまぼこ	かつお節				しょうゆ	みりん								
17	すき焼き風煮	フレンチトースト	エネルギー	380 kcal	脂質 15.8 g	昼食	豆腐	わかめ				みそ	だし							ND	
木	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	18.5 g	塩分 1.6 g		じゃがいも	焼き豆腐	豚肉	しらたき	椎茸	グリーンピース	だし	しょうゆ	しょうゆ	みりん	油		麦茶		ごはん
	みそ汁		炭水化物	41 g			小松菜	もやし	かにかま	ごま			砂糖	しょうゆ	みそ				麦茶		せんべい
18	夏野菜カレー	ヨーグルト	エネルギー	407 kcal	脂質 15.3 g	昼食	キャベツ	葱	油揚げ			みそ	だし							ND	
金	海藻サラダ	ミニカル	たんぱく質	13.9 g	塩分 2.3 g		食パン	卵	牛乳	バター			砂糖								
	バナナ		炭水化物	32.1 g			玉葱	人参	豚肉	なす	かぼちゃ	にんにく	ピーマン	カレー粉	ソース	ケチャップ	油		麦茶		ごはん
19	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質 10 g	昼食	わかめ	ハム	きゅうり	きゃべつ	コーン		油	ごま油	しょうゆ	酢		麦茶	プチステック	ND	
土	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																	
22	ししゃもの磯辺揚げ	きな粉団子	エネルギー	482 kcal	脂質 19.8 g	昼食														ND	
火	ひじきのサラダ	麦茶	たんぱく質	21 g	塩分 1.9 g		子持ちししゃも	薄力粉	青のり				油						麦茶		ごはん
	みそ汁		炭水化物	54 g			ひじき	きゅうり	人参	ハム	ごま		しょうゆ	マヨネーズ					クラッカー		
23	ハンバーグ	ラスク	エネルギー	409 kcal	脂質 21.1 g	昼食	じゃがいも	人参	葱	油揚げ		砂糖	塩							ND	
水	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分 1.9 g		白玉団子	きな粉													
	みそ汁		炭水化物	34 g			豚ひき肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	塩	油	ソース	ケチャップ			麦茶		ごはん
24	魚の南蛮漬け	ゼリー	エネルギー	312 kcal	脂質 10.1 g	昼食	じゃがいも	人参	葱	油揚げ		砂糖	しょうゆ	みそ	だし					ND	
木	洋風お浸し	麦茶	たんぱく質	14.2 g	塩分 2 g		キャベツ	葱	油揚げ				みそ	だし							
	豆腐のスープ		炭水化物	30.4 g			豆腐	なめこ					みそ	だし							
25	カレー肉じゃが	クッキー	エネルギー	338 kcal	脂質 14.4 g	昼食	鶏もも肉	しょうが	にんにく	玉葱	人参	スキムミルク	カレー粉	砂糖	しょうゆ	みりん	油		麦茶	ごはん	ND
金	いんげんのごま和え	牛乳	たんぱく質	13.7 g	塩分 1.6 g		じゃがいも	いんげん	もやし	ごま			砂糖	しょうゆ	みそ				麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	37.4 g			大根	油揚げ					みそ	だし							
26	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質 6.8 g	昼食														ND	
土	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																	
28	鶏のつくね焼き	せんべい	エネルギー	320 kcal	脂質 14.9 g	昼食	鶏ひき肉	卵	葱	えのき	ごま	片栗粉	薄力粉	酒	しょうゆ	みりん	しょうゆ	油	麦茶	ごはん	ND
月	わかめとコーンのサラダ	牛乳	たんぱく質	15.6 g	塩分 1.6 g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン			酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう	麦茶	ビスケット	
	みそ汁		炭水化物	28.8 g			じゃがいも	いんげん					みそ	だし							
★	手作り弁当の日	メロンパン風トースト	エネルギー	268 kcal	脂質 8.5 g	昼食														ND	
火	りんごジュース	牛乳	たんぱく質	6.9 g	塩分 0.6 g																
	★	サラダうどん	プチスティック	エネルギー	470 kcal		脂質 16.1 g	食パン	バター	ミックス粉	牛乳	卵		砂糖							
30	バナナ		たんぱく質	14.8 g	塩分 2.9 g	昼食	干しうどん	オクラ	ハム	きゅうり	プチトマト		めんつゆ	水				麦茶	サラダうどん	ND	
水	ヤクルト		炭水化物	55 g																	
	31	照り焼きチキン	プチトマトとチーズ	エネルギー	413 kcal		脂質 22.8 g	鶏もも肉	しょうが	にんにく				みりん	しょうゆ	油					麦茶
木	マカロニサラダ	蒸しパン	たんぱく質	17.7 g	塩分 2.6 g	昼食	マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり		マヨネーズ	塩	こしょう				クッキー		ND	
	野菜スープ	牛乳	炭水化物	33.2 g			キャベツ	もやし	ベーコン	コーン			コンソメ	塩	こしょう						
31	オレンジ						3時	ミックス粉	牛乳	プチトマト	モッツアレラチーズ										