

8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

日	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
			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			午前	主食	
			kcal	g	g	g					
1	魚のマヨネーズ焼き	かりんとう	エネルギー	423 kcal	脂質	23.2 g	魚 玉葱 ビーマン 赤ビーマン	塩 こしょう マヨネーズ	麦茶 クッキー	ごはん	
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.3 g	ツンゲン菜 もやし 人参 豚肉	油 塩 こしょう			
	みそ汁		炭水化物	33.2 g			じゃがいも 油揚げ	みそ だし			
金	オレンジ										
2	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g				ND	
	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							
3	エビフライ	せんべい	エネルギー	332 kcal	脂質	17.4 g	えび 卵 薄力粉 バン粉	油 ケチャップ ソース	麦茶 クッキー	ごはん	
	ひじきのサラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.1 g	ひじき きゅうり 人参 ハム 白ごま	しょうゆ マヨネーズ			
	コンソメスープ		炭水化物	26.5 g			鶏もも肉 玉葱 干椎茸 人参 パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
4	カレー肉じゃが	ホットケーキ	エネルギー	415 kcal	脂質	16.7 g	じゃがいも 豚肩肉 玉葱 人参 スキムミルク	砂糖 しょうゆ カレー粉	麦茶 せんべい	ごはん	
	和風和え	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分	1.9 g	ほうれん草 もやし わかめ ツナ缶 かつお節	しょうゆ みりん			
	みそ汁		炭水化物	46.9 g			油揚げ 豆腐 えのき	みそ だし			
火	メロン										
5	コーンラーメン	プリン	エネルギー	448 kcal	脂質	9.4 g	中巻蒸し麺 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン缶 昆布 かつお節	塩 しょうゆ ごま油	麦茶	コーンラーメン	
	棒棒鶏サラダ	ミニカル	たんぱく質	16.4 g	塩分	2.4 g	鶏ささ身 キャベツ きゅうり しょうが 練りゴマ	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 砂糖 こしょう			
	バナナ		炭水化物	61.7 g							
水	ヤクルト										
6	なすと豚肉のみそ炒め	ビザトースト	エネルギー	505 kcal	脂質	26 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 ミニゼリー	ごはん	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	25.2 g	塩分	3.6 g	きゅうり もやし ハム 春雨	砂糖 酢 塩 しょうゆ ごま油 油			
	みそ汁		炭水化物	42.2 g			豆腐 なめこ	みそ だし			
木	キウイフルーツ										
7	豚肉の生姜焼き	アイス	エネルギー	326 kcal	脂質	15.3 g	豚肉 しょうが	しょうゆ みりん 酒 砂糖 油	麦茶	ごはん	
	野菜サラダ	麦茶	たんぱく質	15.3 g	塩分	1.3 g	キャベツ フロccoli ハム	酢 油 塩 砂糖 こしょう			
	みそ汁		炭水化物	20.3 g			豆腐 玉葱	みそ だし			
金	すいか ヤクルト										
8	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g				ND	
	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							
土	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	417 kcal	脂質	21 g	豚挽き肉 玉葱 バン粉 牛乳 スキムミルク 卵	塩 油 ソース ケチャップ	麦茶	ごはん	
11	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	2.7 g	マカロニ ハム 玉葱 きゅうり	マヨネーズ 塩 こしょう	ビスケット		
11	コンソメスープ		炭水化物	37.1 g			コーン缶 ベーコン じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう			
月	オレンジ										
9	焼き魚	野菜クラッカー	エネルギー	361 kcal	脂質	14.7 g	魚 しょうが	ごま油 酒 しょうゆ 砂糖 ごま	麦茶 せんべい	ごはん	
	きんぴらビーマン	牛乳	たんぱく質	17.7 g	塩分	1.5 g	ビーマン 糸こんにゃく 豚肉 人参	みそ だし			
	みそ汁		炭水化物	44.6 g			じゃがいも ごぼう 油揚げ	みそ だし			
火	メロン										
10	三色そばろ	ヨーグルト	エネルギー	303 kcal	脂質	13.2 g	豚挽き肉 しょうが 卵 グリンピース	砂糖 しょうゆ みりん 塩 油 酒	麦茶	ごはん	
	焼香和え	ミニカル	たんぱく質	20.4 g	塩分	1.5 g	ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり	しょうゆ			
	みそ汁		炭水化物	14.2 g			豆腐 わかめ	みそ だし			
水	すいか										
11	お弁当									ND	
	お弁当										
	お弁当										
16	お弁当										
18	鯖の酢豚	ビスケット	エネルギー	305 kcal	脂質	10.5 g	鯖 しょうが 片栗粉 人参 玉葱 じゃがいも 干椎茸 ビーマン	醤油 油 砂糖 みりん 塩 ケチャップ 酢	麦茶	ごはん	
18	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	14.1 g	塩分	1.9 g	ほうれん草 いんげん ごま	砂糖 しょうゆ みそ	クラッカー		
18	みそ汁		炭水化物	39 g			生揚げ ごぼう	みそ だし			
月	キウイフルーツ										
12	チキンカレー	みたらし団子	エネルギー	443 kcal	脂質	13.4 g	鶏胸肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ にんにく スキムミルク グリンピース	油 ソース ケチャップ	麦茶	ごはん	
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	10.8 g	塩分	2.8 g	わかめ ハム きゅうり キャベツ	油 ごま油 しょうゆ 酢			
	バナナ		炭水化物	57.8 g							
火	ヤクルト										
13	豆腐のまき焼き	クラッカー	エネルギー	338 kcal	脂質	17.4 g	白玉団子 片栗粉	砂糖 しょうゆ	麦茶	ごはん	
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.6 g	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 人参 ちりめんじゃこ 卵 スキムミルク 片栗粉	塩 しょうゆ 酒 油			
	みそ汁		炭水化物	26.1 g			キャベツ トマト ツナ缶 コーン缶	酢 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 こしょう			
水	グレープフルーツ										
14	魚の照り焼き	ココア蒸しパン	エネルギー	348 kcal	脂質	13.4 g	魚 しょうが	みりん しょうゆ 砂糖 油	麦茶 ミニゼリー	ごはん	
	スバゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	1.9 g	スバゲティ ハム 玉葱 きゅうり	マヨネーズ 塩 こしょう			
	みそ汁		炭水化物	36.7 g			じゃがいも わかめ	みそ だし			
木	オレンジ										
15	サラダうどん	鈴カステラ	エネルギー	496 kcal	脂質	14.2 g	ミックス粉 牛乳 ココア 卵	砂糖	麦茶	サラダうどん	
	香り唐揚げ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	3 g	干しうどん オクラ ハム きゅうり ミニトマト	めんつゆ			
	すいか		炭水化物	60.7 g			鶏もも肉 青のり しょうが 片栗粉	しょうゆ 酒 油			
金	ヤクルト										
16	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g				ND	
	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							
17	野菜と生揚げの煮物	リングドーナツ	エネルギー	315 kcal	脂質	13.6 g	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	
	きゅうりの和え物	牛乳	たんぱく質	19.2 g	塩分	1.7 g	きゅうり もやし わかめ	しょうゆ 酢 ごま油 砂糖			
	みそ汁		炭水化物	35 g			豆腐 なめこ	みそ だし			
月	オレンジ										
18	魚のごまみそ焼き	黒糖蒸しパン	エネルギー	288 kcal	脂質	7.2 g	魚 ごま	みそ 砂糖 みりん しょうゆ	麦茶 せんべい	ごはん	
	もやしのナムル	牛乳	たんぱく質	17.1 g	塩分	1.5 g	もやし ほうれん草 人参	砂糖 しょうゆ ごま油 酢			
	みそ汁		炭水化物	38.4 g			じゃがいも 玉葱	みそ だし			
火	バナナ										
19	手作り弁当の日	ウエハース	エネルギー	180 kcal	脂質	6.2 g	ミックス粉 黒糖 卵 ごま		麦茶	ビスケット	
	☆ 気になる野菜125	牛乳	たんぱく質	4.3 g	塩分	0.1 g					
	水		炭水化物	26.9 g							
20	かぼちゃのそぼろあんかけ	フレンチトースト	エネルギー	357 kcal	脂質	12.8 g	かぼちゃ オクラ 豚挽き肉 葱 片栗粉	だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 油	麦茶 せんべい	ごはん	
	お浸し	牛乳	たんぱく質	17.4 g	塩分	2.6 g	小松菜 きゅうり 人参 かつお節	しょうゆ みりん			
	みそ汁		炭水化物	40.9 g			じゃがいも 油揚げ	みそ だし			
木	キウイフルーツ										
21	麻婆豆腐	せんべい	エネルギー	321 kcal	脂質	17.7 g	食パン 卵 牛乳 バター	砂糖	麦茶	ごはん	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	2.1 g	豆腐 豚挽き肉 玉葱 にんにく たらこ 片栗粉	しょうゆ 砂糖 みそ 油 ごま油			
	春雨スープ		炭水化物	23.2 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			
金	オレンジ										
22	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g				ND	
	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							
23	麻婆豆腐	せんべい	エネルギー	321 kcal	脂質	17.7 g	豆腐 豚挽き肉 玉葱 にんにく たらこ 片栗粉	しょうゆ 砂糖 みそ 油 ごま油	麦茶 フレンチトースト	ごはん	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	2.1 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			
	春雨スープ		炭水化物	23.2 g			なると 春雨 干椎茸 チンゲン菜 白ごま	中華だし しょうゆ 塩			
金	オレンジ										
24	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g				ND	
	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							