

8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/Ba) セシウム 134・137	
							午前(おやつ) 午後				
1	金	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	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) 23.2 塩分(g) 1.3	鮭 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン キャベツ もやし 人参 豚肉 じゃが芋 油揚げ オレシジ	塩 こしょう マヨネーズ 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
2	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) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシジ 牛乳		ヤクルト				
4	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) 17.8 塩分(g) 1.5	豚肉 生姜 キャベツ ブロッコリー ハム 豆腐 玉ねぎ メロン	醤油 みりん 砂糖 油 酢 こしょう 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
5	火	カレー肉じゃが 和風おえ 味噌汁 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) 16.8 塩分(g) 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 わかめ ツナ 鰹節 油揚げ わかめ えのき スイカ ミックス粉 卵 バター 牛乳	砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		
6	水	マーボー豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	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) 17.3 塩分(g) 2.1	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ キャベツ きゅうり もやし ハム なると マロニー 干椎茸 青梗菜 ごま オレシジ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 中華だし 塩	麦茶 ミニドーナツ	プリン ミニカル	ごはん おかゆ		
7	木	なすと豚肉の味噌炒め 中華おえ 味噌汁 果物	ハムチーズサンド 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 24 塩分(g) 3.1	なす 豚もも肉 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ハム マロニー 豆腐 なめこ キウイ 食パン マーガリン チーズ ハム	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 酢 油 ごま油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	ハムチーズ サンド 牛乳	ごはん おかゆ		
8	金	エビフライ ツナサラダ コンソメスープ 果物	アイス 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12 塩分(g) 1.6	エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ トマト ツナ コーン 鶏もも肉 玉ねぎ 干椎茸 人参 パセリ スイカ	油 ケチャップ ソース 酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 コンソメ	麦茶 ウエハース	アイス 麦茶	ごはん おかゆ		ND
9	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) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				
11	月	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 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) 21 塩分(g) 2.7	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム 卵 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり コーン ペーコン じゃが芋 オレシジ	塩 油 ソース ケチャップ こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
12	火	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.6 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま キャベツ こぼろ 人参 葱 人参 メロン ミックス粉 牛乳 ココア 卵	醤油 砂糖 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		
13	水	チキンカレー 海藻サラダ 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) 14.8 塩分(g) 2.4	鶏胸肉 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 キャベツ きゅうり バナナ ヤクルト	油 ソース ごま油 醤油 ケチャップ カレールー 酢	麦茶 フチ スティック	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ		ND
18	月	鮎の酢豚 野菜の胡麻和え 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) 10.5 塩分(g) 1.9	鮎 生姜 片栗粉 人参 玉ねぎ じゃが芋 干椎茸 ビーマン ほうれん草 いんげん ごま 油揚げ 葱 キウイ	醤油 油 砂糖 塩 みりん ケチャップ 酢 味噌 だし	麦茶 クラッカー	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ		
19	火	三色そばろ 磯香和え 味噌汁 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) 15.7 塩分(g) 2.2	豚ひき肉 生姜 卵 グリンピース ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり 豆腐 わかめ 2 スイカ 白玉団子 片栗粉	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 味噌 だし	麦茶 ラスク	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ		
20	水	豆腐のまきご焼 ひじきのサラダ 味噌汁 果物	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) 20.3 塩分(g) 1.9	豆腐 むきエビ 鶏胸肉 人参 ちりめんじゃこ 卵 スキム 片栗粉 ひじき きゅうり 人参 ハム ごま えのき 葱 グレープフルーツ	塩 醤油 酒 油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ		
21	木	魚の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁 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) 17.4 塩分(g) 2.1	鮭 生姜 スパゲティ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 ごま オレシジ 薄力粉 ペーキングパウダー 人参	みりん 醤油 砂糖 油 マヨネーズ 塩 味噌 だし 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		ND
22	金	サラダそうめん 香り揚げ 果物 ヤクルト	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) 14.2 塩分(g) 2.8	乾麺 オクラ ハム きゅうり トマト 鶏もも肉 青のり 生姜 片栗粉 スイカ ヤクルト	めんつゆ 醤油 酒 油	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	サラダそうめん		
23	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) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシジ 牛乳		ヤクルト				
25	月	鶏のから揚げ甘酢あん ごま和え 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.5 塩分(g) 2.9	鶏もも肉 生姜 片栗粉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし カニカマ ごま めじろ えのき グレープフルーツ	醤油 酒 油 塩 砂糖 酢 味噌 だし	麦茶 ウエハース	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
26	火	魚の胡麻みそ焼き もやしのナムル 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) 7.2 塩分(g) 1.5	鮭 ごま キャベツ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ ミックス粉 卵 ごま	味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま油 酢 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		
27	水	コーンラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	ウエハース アイス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 8 塩分(g) 2.3	中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰹節 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りごま バナナ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 こしょう	麦茶 ビスケット	ウエハース アイス	コーンラーメン		
28	木	かぼちゃのそぼろあんかけ おひたし 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) 12.8 塩分(g) 2.6	かぼちゃ オクラ 豚ひき肉 ネギ 片栗粉 小松菜 きゅうり 人参 鰹節 じゃが芋 油揚げ キウイ 食パン 卵 牛乳 バター	だし 砂糖 醤油 酒 油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ		ND
29	金	お弁当の日	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) 4.5 塩分(g) 0.1	煮になる野菜		麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳			
30	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) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				
</											



- ★ 22・27・日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 麺類のときは割り箸を持たせてください
- ★ 29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。
- ★ ひよこ組の過食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。