

9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				
1	月	魚の南蛮漬け 中華サラダ 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	310 17 26.1 2.2	たら 片栗粉 葱 きゅうり もやし ハム キャベツ 里芋 人参 オレシジ	油 醤油 酢 酒 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 ウエハース	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	火	なすのそぼろ炒め おかか和え 味噌汁 果物 ヤクルト	アイス せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	259 10 28.9 1.7	アズ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 小松菜 もやし きゅうり 鰹節 じゃが芋 わかめ バナナ ヤクルト	ごま油 酒 酢 砂糖 味噌 醤油 だし	麦茶 クラッカー	アイス せんべい	ごはん おかゆ	
3	水	照り焼きチキン フレンチサラダ コンソメスープ 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)	320 15.8 31.6 1.8	鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ きゅうり いんげん ハム 人参 コーン 玉ねぎ 干椎茸 オレシジ	みりん 醤油 油 酢 塩 砂糖 こしょう コンソメ	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
4	木	肉じゃが いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	420 15.9 62.1 1.9	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこ いんげん もやし ごま 人参 豆腐 玉ねぎ ぶどう 白玉団子 きなこ	砂糖 醤油 みりん 酢 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
5	金	ハンバーグ 野菜サラダ 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)	361 18.7 36.8 1.9	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 スキム キャベツ フロッコリー トマト 鶏もも肉 玉ねぎ 干椎茸 パセリ バナナ	塩 油 ソース 酢 ケチャップ ごま油 醤油 砂糖 コンソメ こしょう	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
6	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		ヤクルト			
8	月	かぼちゃのそぼろあんかけ 焼き和え 味噌汁 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)	258 14.2 31.9 2.5	かぼちゃ オクラ 豚ひき肉 葱 片栗粉 ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり しめじ えのき オレシジ	だし 砂糖 醤油 酒 油 味噌	麦茶 ビスケット	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
9	火	魚のホイル焼き ジャーマンポテト 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)	383 19.8 38.9 1.6	鮭 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン バター じゃが芋 ベーコン キャベツ 油揚げ なし ミックス粉 卵 ごま	塩 こしょう だし オリーブオイル 味噌 砂糖	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
10	水	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 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)	317 16 25.3 2.3	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ キャベツ きゅうり ハム 片栗粉 なると 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま グレープフルーツ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 塩 中華だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
11	木	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	483 19.8 41.2 2.1	豚肉 生姜 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 豆腐 わかめ オレシジ 食パン バター ミックス粉 卵 牛乳	醤油 みりん 酒 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
12	金	ひじきご飯 ちくわの煮物 味噌汁 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)	403 13.3 59.5 2.4	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき 冬瓜 ちくわ 人参 片栗粉 玉ねぎ じゃが芋 バナナ ヤクルト	だし 砂糖 塩 酒 醤油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	プリン ミニカル	ひじきごはん おかゆ	
13	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	火	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	368 22 40.5 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 里芋 ごぼう 葱 なし ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし 味噌 だし	麦茶 せんべい	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
17	水	豆腐のまごころ焼き 和風和え 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)	411 21.2 51.3 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 小松菜 もやし わかめ 小松菜 もやし わかめ ツナ 鰹節 しめじ 葱 白玉団子 片栗粉	塩 醤油 酒 油 みりん 味噌 だし 砂糖 醤油	麦茶 クッキー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
18	木	お弁当の日	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)	189 4.6 27.3 0.3	気になる野菜		麦茶 ミニゼリー	フチ スティック 牛乳		ND
19	金	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	447 14.5 44.1 2.4	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 カレー粉 酢	麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	
20	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			ND
22	月	もやしラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	ゼリー ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	390 16.1 53.3 2.4	中華めん 人参 豚肩ロース 青梗菜 もやし にら 葱 昆布 鰹節 焼きさみ キャベツ きゅうり 練りごま なし ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 ミニドーナツ	ゼリー ミニカル	もやしラーメン	
24	水	白身魚のチリソース ツナサラダ 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)	351 16.2 41.5 2.5	メルーサ 片栗粉 玉ねぎ ピーマン 葱 赤ピーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ツナ コーン じゃが芋 わかめ ぶどう	塩 こしょう 酒 油 豆腐 砂糖 味噌 醤油 ケチャップ 酢 鶏がらスープ だし	麦茶 フチ スティック	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
25	木	じゃが芋のそぼろ煮 三色和え 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)	331 15.1 37.5 2.5	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 青梗菜 人参 もやし ごま 豆腐 なめこ グレープフルーツ 食パン コーン 玉ねぎ ベーコン	醤油 砂糖 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 ビスケット	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
26	金	エビフライ ポテトサラダ 春雨スープ 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)	335 14.6 27.5 1.8	エビ 薄力粉 卵 パン粉 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ キャベツ マロニー 干椎茸 ベーコン オレシジ	油 ケチャップ 塩 ソース マヨネーズ コンソメ こしょう	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
27	土	黒糖パン バナナ 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			
29	月	豚肉と茄子の野菜炒め ごま和え 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)	355 17.3 31.6 2.1	なす 豚もも肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ほうれん草 もやし カニカマ ごま 豆腐 わかめ なし	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 だし	麦茶 バーム クーヘン	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
30	火	魚のマヨネーズ焼き きんぴらピーマン 味噌汁 果物 ヤクルト	フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	324 13.4 29.1 1.3	たら 玉ねぎ コーン ピーマン 人参 ごぼう こんにゃく ごま じゃが芋 油揚げ オレシジ ヤクルト バナナ みかん ヨーグルト	塩 こしょう 酒 マヨネーズ ごま油 醤油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	フルーツ ヨーグルト	ごはん おかゆ	



- ★ 12・22・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
- ★ 18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。