

10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/セシウム) 134・137
							午前【おやつ】午後			
1	水	ボークソー もやしのカレー-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)	268 豚ロース 薄力粉 14.2 もやし キャベツ 20.6 じゃが芋 わかめ 1.5 オレンジ	塩 こしょう 酒 醤油 酢 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	木	サバの胡麻みそ焼き マカロニサラダ 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)	399 サバ ごま 20.4 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 35.3 豆腐 なめこ 1.8 なし ミックス粉 ココア 卵 牛乳	味噌 砂糖 みりん 醤油 マヨネーズ 塩 こしょう だし	麦茶 クラッカー	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
3	金	マーボー豆腐 ハンサンスー 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)	474 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら 片栗 20.3 小松菜 きゅうり 人参 マロニー 卵 59.6 じゃが芋 わかめ 2.4 リンゴ 白玉団子 きなこ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 だし 塩	麦茶 プチ スティック	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
4	土	運動会		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	0 お菓子袋 0 リンゴジュース 0 0					
6	月	なすのそぼろ炒め 三色和え 味噌汁 果物 ヤクルト	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)	358 なす 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 15.7 チンゲン菜 もやし 人参 ごま 38.3 じゃが芋 玉ねぎ 1.9 グレープフルーツ ヤクルト	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 だし	麦茶 ミニゼリー	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
7	火	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 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)	399 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 16.7 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 33.1 しめじ ベーコン 干椎茸 パセリ 2.2ぶどう	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ こしょう コンソメ	麦茶 クラッカー	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
8	水	肉じゃが 福寿和え 味噌汁 果物	お好み焼き 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	385 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこ 16.1 キャベツ 人参 きゅうり 焼きのり 4.6 豆腐 わかめ りんこ 2.3 薄力粉 卵 桜エビ キャベツ 葱 鰹節 青のり マヨネーズ	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 塩 ソース	麦茶 クッキー	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ	
9	木	お弁当の日	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)	122 オレンジジュース 4.9 11.6 1.6		麦茶 ウエハース	ヨーグルト ミニカル		ND
10	金	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	サンドイッチ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	0.1 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 13.1 スキム ミックスビーンズ カレールー 43.8 わかめ ハム きゅうり キャベツ 2.8 パナナ ヤクルト 食パン バター ハム チーズ	油 ケチャップ 醤油 ソース ごま油 酢	麦茶 小丸ちゃん	サンドイッチ 麦茶	ごはん おかゆ	
11	土	黒糖パン 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	300 黒糖パン 9.5 パナナ 15.7 牛乳 0.9		ヤクルト			
14	火	豚肉と大根の煮物 こま和え 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)	363 大根 人参 豚肉 こんにゃく 生姜 14.9 ほうれん草 もやし 笹かま ごま 4.0 豆腐 なめこ 2.2ぶどう ミックス粉 卵 ごま	油 砂糖 ごま油 醤油 酒 味噌 だし 黒糖	麦茶 ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
15	水	ちゃんぽんうどん こぼろサラダ 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)	480 乾めん 昆布 鰹節 生姜 人参 豚肩ロース 15.3 葱 青梗菜 玉ねぎ にら 59.2 こぼろ きゅうり キャベツ ハム コーン ごま 3.5 オレンジ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ミニのりづけ	鈴カステラ 牛乳	うどん	
16	木	里芋と生揚げの煮物 和風サラダ 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)	294 里芋 人参 生揚げ うすら卵 12.6 キャベツ 玉ねぎ わかめ ツナ 31.4 しめじ えのき 1.8 パナナ	醤油 みりん 砂糖 酢 油 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
17	金	魚の胡麻みそ焼き ハムサラダ ポテトスープ 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)	283 たら ごま 18 キャベツ きゅうり ハム 25.9 じゃが芋 鶏もも肉 人参 干椎茸 1.9 グレープフルーツ	味噌 砂糖 みりん 酢 油 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ビスケット	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
18	土	バターロール 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	331 バターロール 9.5 パナナ 15.7 牛乳 0.9		ヤクルト			
20	月	鶏のから揚げ 野菜サラダ 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)	421 鶏 もも肉 生姜 片栗粉 18.8 キャベツ きゅうり カニカマ 37.6 じゃが芋 油揚げ 2 オレンジ ミックス粉 牛乳 卵 バター	醤油 酒 油 酢 塩 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
21	火	焼きそば ポルウィンナー わかめスープ フルーツヨーグルト	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)	440 中華焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし 17.6 玉ねぎ ウインナー 48.2 わかめ 葱 豆腐 昆布 ごま 1.9 パン 黄桃 パナナ みかん ヨーグルト	油 塩 こしょう ソース 醤油	麦茶 ビスケット	焼きそば 牛乳		
22	水	味噌焼肉 スパゲティサラダ 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)	389 豚もも肉 玉ねぎ 18.3 スパゲティ ハム 玉ねぎ きゅうり 34.3 大根 油揚げ 1.3 オレンジ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	ND
23	木	魚の照り焼き 和風和え 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	300 たら 生姜 19.1 小松菜 もやし わかめ ツナ 鰹節 29 里芋 こぼろ 葱 1.9 キウイ 食パン ベーコン	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 ミニゼリー	カリカリ トースト	ごはん おかゆ	
24	金	鶏のつくね焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	300 鶏ひき肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 薄力 18.9 キャベツ きゅうり わかめ コーン 49.9 豆腐 なめこ 1.5 めんこ	酒 醤油 みりん 油 酢 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 ミニ ドーナツ	せんべい 飲む ヨーグルト	ごはん おかゆ	
25	土	黒糖パン 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	395 黒糖パン 9.5 パナナ 15.7 牛乳 0.9		ヤクルト			
27	月	鮭フライ 野菜炒め 味噌汁 果物	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)	300 鮭 薄力粉 卵 パン粉 20.9 青梗菜 もやし 人参 豚肉 40.5 じゃが芋 玉ねぎ 1.5 パナナ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 味噌 だし	麦茶 せんべい	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
28	火	エビチリ 中華サラダ 中華スープ 果物 ヤクルト	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)	435 むきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 16.8 片栗粉 キャベツ きゅうり もやし ハム 29 なたと 玉ねぎ にら 干椎茸 ごま 2.1 オレンジ ヤクルト 食パン 卵 牛乳 バター	ケチャップ 砂糖 ごま油 酒 中華だし 豆板醤 油 醤油 酢 塩	麦茶 クラッカー	フレンチ トースト	ごはん おかゆ	
29	水	きのこごはん 焼き魚 おひたし 味噌汁 果物	野菜パン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	353 米 豚肉 しめじ 干椎茸 舞茸 人参 21.6 たら 59.4 ほうれん草 カニカマ もやし 鰹節 2 じゃが芋 わかめ グレープフルーツ	醤油 みりん 酒 みりん 味噌 だし	麦茶 豆花クッキー	野菜パン 牛乳	きのこごはん	
30	木	鮭のバター焼き ひじきの煮物 けんちん汁 味噌汁 果物	ふかし芋 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	326 鮭 23.1 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま 34.6 里芋 豆腐 こぼろ こんにゃく 葱 1.7 めんこ さつま芋	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	ふかし芋 牛乳	ごはん おかゆ	
31	金	チキンカレー 大根サラダ 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)	456 鶏胸肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 にんにく 19 スキム カレールー 44 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま 2.3 オレンジ ヤクルト	油 ソース ごま油 酢 ケチャップ 醤油	麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	



- ★ 15・21・29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
- ★ 9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。