


11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	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) 10.1 塩分(g)	331 バターロール 9.5 バナナ 15.7 牛乳		ヤクルト			ND
4	火	焼き魚 ひじきの煮物 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) 13.2 塩分(g)	379 鮭 24.1 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 40.2 白ごま 里手 ねぎ 1.9 りんご	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
5	水	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) 4.1 塩分(g)	152 気になる野菜 4 24.1 0.2		麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳		
6	木	カレー肉じゃが 磯香和え 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) 16.1 塩分(g)	368 じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム 14.2 小松菜 もやし きゅうり 焼きのり 41.2 油揚げ しめじ 玉ねぎ ほうれん草 人参 2 りんご 薄力粉 ベーキングパウダー ごま	砂糖 醤油 味噌 だし 塩 オリーブ油	麦茶 クッキー	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
7	金	鶏のから揚げ ツナサラダ オニオンスープ 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) 22.5 塩分(g)	394 鶏もも肉 生姜 片栗粉 16.1 キャベツ きゅうり ツナ 31.7 玉ねぎ ベーコン 干し椎茸 人参 2.2 バナナ	醤油 酒 油 酢 塩 砂糖 コンソメ こしょう	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
8	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)	300 黒糖パン 9.5 バナナ 15.7 牛乳		ヤクルト			
10	月	筑前煮 おひたし 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) 9.7 塩分(g)	288 人参 ごぼう 鶏胸肉 ジャガイモ 干椎茸 14.6 こんにゃく 青梗菜 もやし ハム 鰹節 35.4 豆腐 シメジ 1.8 オレンジ ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	砂糖 みりん 醤油 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
11	火	和風ハンバーグ 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) 23.1 塩分(g)	500 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 卵 片栗粉 19.9 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 51 じゃが芋 わかめ 2.6 りんご 食パン バター ミックス粉 卵 牛乳	塩 油 みりん 醤油 だし汁 マヨネーズ こしょう 味噌 だし 砂糖	麦茶 クラッカー	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
12	水	チキンカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.6 塩分(g)	415 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー 13.9 にんにく スキム 33.4 わかめ ハム きゅうり キャベツ 2.4 バナナ ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 ウエハース	ヨーグルト ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	
13	木	豆腐のまきご焼 コーンサラダ 味噌汁 果物	みだらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.8 塩分(g)	426 絞豆腐 わきエビ 鶏挽肉 人参 卵 スキム 20.9 ちりめんじゃこ 片栗粉 キャベツ コーン 50.3 カリフラワー ツナ 大根 葱 2 グレープフルーツ 白玉団子 片栗粉	塩 醤油 酒 油 酢 ごま油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 プチ スティック	みだらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	金	味ごはん もやしと豚肉の炒め物 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) 12.8 塩分(g)	411 米 油揚げ 干椎茸 ごぼう 鶏挽肉 19.6 豚もも肉 もやし キャベツ 生姜 52.9 豆腐 わかめ 1.5 オレンジ	醤油 酒 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	味ごはん おかゆ	
15	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) 10.1 塩分(g)	331 バターロール 9.5 バナナ 15.7 牛乳		ヤクルト			
17	月	豚肉の生姜焼き 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) 19.7 塩分(g)	389 豚肉 生姜 23.8 ほうれん草 人参 糸かまぼこ ごま 34 じゃが芋 油揚げ 1.5 りんご	醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
18	火	鮭のホイル焼き ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ふかしいも 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.6 塩分(g)	376 鮭 玉ねぎ ヒーマン バター 16 じゃが芋 ハム きゅうり マヨネーズ 32.6 えのき ベーコン 白菜 干椎茸 パセリ 1.6 キウイ さつま芋	塩 こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 ミニゼリー	ふかしいも 牛乳	ごはん おかゆ	
19	水	照り焼きチキン フレンチサラダ 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) 14.2 塩分(g)	308 鶏もも肉 生姜 にんにく 17.1 キャベツ カリフラワー コーン カニカマ 27.4 しめじ えのき 1.5 オレンジ	みりん 醤油 油 酢 塩 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
20	木	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 果物	ワインナーマヨ 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) 21.4 塩分(g)	386 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ 18.4 ほうれん草 もやし ハム 片栗粉 31.1 なると 人参 マロニー 干椎茸 玉ねぎ ごま 2.6 りんご 食パン ワインナー	醤油 砂糖 味噌 油 酢 ごま油 中華だし 塩 マヨネーズ	麦茶 クッキー	ワインナーマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
21	金	けんちんうどん 和風和え 果物 ヤクルト	餅カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.9 塩分(g)	491 乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 葱 17.2 小松菜 きゅうり わかめ ツナ 鰹節 66.6 バナナ 2.7 ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油 みりん	麦茶 クラッカー	餅カステラ 牛乳	けんちんうどん	
22	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)	300 黒糖パン 9.5 バナナ 15.7 牛乳		ヤクルト			
25	火	魚の照り焼き 野菜炒め 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) 14 塩分(g)	323 たら 生姜 21.2 青梗菜 もやし 人参 豚肉 26.4 油揚げ わかめ 玉ねぎ 1.8 グレープフルーツ 食パン バター 牛乳	みりん 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 ウエハース	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
26	水	とんかつ 大根サラダ 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) 16.6 塩分(g)	368 豚肉 薄力粉 卵 パン粉 21.7 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま 31.4 白菜 葱 1.6 オレンジ	塩 こしょう 油 酢 ごま油 醤油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
27	木	豚の味噌煮 和風サラダ 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.2 塩分(g)	430 豚 生姜 20.4 キャベツ フロッコリー わかめ コーン 44.9 豆腐 なめこ ベーキングパウダー 2.3 キウイ 薄力粉 卵 バター バナナ	味噌 砂糖 酒 醤油 酢 油 だし	麦茶 せんべい	バナナマフィン 牛乳	ごはん おかゆ	
28	金	コーンラーメン 棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	プリン ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 9.4 塩分(g)	452 中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 16.4 コーン 昆布 鰹節 62.8 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りゴマ 2.4 みかん 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	プリン ミニフィッシュ	コーンラーメン	ND
29	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) 10.1 塩分(g)	331 バターロール 9.5 バナナ 15.7 牛乳		ヤクルト			



- ★ 14・21・28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
- ★ 5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。