

1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				
5	月	チキンカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	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) 20.9 塩分(g) 2.5	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー にんにく スキム わかめ ハム きゅうり キャベツ みかん ヤクルト	油 クETCHAPP ソース ごま油 酢 醤油	麦茶 せんべい	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
6	火	じゃが芋のそぼろ煮 和風和え 味噌汁 果物	おやき 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12 塩分(g) 2	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 小松菜 きゅうり わかめ ツナ 鰹節 豆腐 なめこ キウイ 白玉粉 牛乳 桜エビ 葱	醤油 砂糖 みりん 味噌 だし 油	麦茶 クッキー	おやき 牛乳	ごはん おかゆ		
7	水	豆腐のまごころ焼き 野菜炒め 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) 13.8 塩分(g) 1.4	絞り豆腐 むきエビ 鶏挽肉 人参 卵 スキム ちりめんじゃこ 片栗粉 青梗菜 もやし 豚肉 大根 葱 パナナ	塩 醤油 酒 油 こしょう 味噌 だ	麦茶 クラッカー	せんべい 牛乳			
8	木	けんちんうどん 梅干し 果物 ヤクルト	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) 12.4 塩分(g) 2.8	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 ごぼう 葱 ほうれん草 もやし きゅうり 焼きのり みかん ヤクルト ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	油 味噌 だし 酒 醤油 砂糖	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	けんちんうどん		
9	金	お寿司 鶏のから揚げ マカロニサラダ 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) 28 塩分(g) 2.2	お寿司 ツナ 納豆 かつお巻 きいなり 鶏もも肉 生姜 片栗粉 マカロニ ハム 玉ねぎ ゆで玉子 きゅうり 大根 葱 味噌 だし オレンジ いちご	醤油 酒 油 塩 こしょう マヨネー 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	お寿司		
10	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			
13	火	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 果物	ウインナーマヨ 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) 2.6	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ちろ キャベツ もやし ハム 片栗粉 なると マロニー 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま みかん 食パン ウインナー 中華だし	砂糖 みりん 醤油 味噌 だし	麦茶 せんべい	ウインナーマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ		
14	水	お弁当の日	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) 6.4 塩分(g) 0.1	気になる野菜ジュース			麦茶 クラッカー	かりんとう 牛乳		ND
15	木	焼き魚 ひじきの煮物 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) 13.3 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 ごま 白菜 葱 グレープフルーツ ミックス粉 牛乳 卵 バター	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ウエハース	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		
16	金	肉じゃが 和風サラダ 味噌汁 果物	ビスケット 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) 11 塩分(g) 1.9	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこん キャベツ ブロッコリー コーン 豆腐 なめこ いちご	砂糖 醤油 みりん 酒 油 酢 味噌 だし	麦茶 せんべい	ビスケット 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ		
17	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 バナナ 牛乳			ヤクルト			
19	月	もやしラーメン 梅干し鶏サラダ 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) 12.2 塩分(g) 2.5	中華めん 人参 豚肩ロース 青梗菜 もやし にら 葱 昆布 鰹節 焼きさしみ キャベツ きゅうり 練りごま オレシ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂	麦茶 ビスケット	サブレ 牛乳	もやしラーメン		
20	火	ミートローフ ポテトサラダ 味噌汁 果物	きなこ団子 麦茶	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) 2.9	絞ひき肉 絞ひ豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉ねぎ じゃが芋 ハム きゅうり マヨネーズ しめじ えのき いちご 白玉団子 きな粉	塩 油 ソース クETCHAPP マヨネーズ 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	きなこ団子 麦茶	ごはん おかゆ		
21	水	白身魚フライ こまドレッシングサラダ ポテトスープ 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) 18.6 塩分(g) 2.2	鮭 パン粉 卵 薄力粉 キャベツ カリフラワー カニカマ 練りごま じゃが芋 ベーコン しめじ パセリ みかん	塩 こしょう 油 クETCHAPP ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ		
22	木	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	メロンパン風トース 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18 塩分(g) 2.8	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム グリンピース カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参 みかん ヤクルト 食パン バター ミックス粉 卵	油 ソース 塩 ごま油 砂糖	麦茶 ミニゼリー	メロンパン風 トースト 麦茶	ごはん おかゆ		
23	金	おでん 野菜のツナ和え 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) 15 塩分(g) 2.5	さつま揚げ こんにゃく 大根 うずら卵 昆布 小松菜 きゅうり わかめ ツナ 鰹節 油揚げ じゃが芋 グレープフルーツ	醤油 だし みりん 味噌 だし	麦茶 ミニドーナ	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ		
24	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		ND	
26	月	豚肉の生煮焼 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) 17.4 塩分(g) 1.2	豚肉 生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 油揚げ いよかん	醤油 みりん 酒 砂糖 油 酢 塩 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
27	火	鮭のみそ焼 野菜炒め 味噌汁 果物	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) 11.5 塩分(g) 1.9	鮭 玉ねぎ しめじ 青梗菜 もやし 豚肉 豆腐 わかめ グレープフルーツ ミックス粉 卵	塩 こしょう 味噌 酒 みりん 砂糖 油	麦茶 せんべい	蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		
28	水	カレーピラフ 照り焼きチキン フレンチサラダ コンソメスープ 果物	プリン ミニフィッシュ 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) 2	米 玉ねぎ ピーマン ウインナー コーン にんにく カレールー 鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ きゅうり かにかま 玉ねぎ 干椎茸 人参 パセリ いちご	油 塩 こしょう みりん 醤油 酢 砂糖 コンソメ	麦茶 クラッカー	プリン ミニフィッシュ 牛乳			
29	木	豆腐のまごころ焼 き ほうれん草のサラ ダ 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 塩分(g) 2	絞ひ豆腐 むきエビ 鶏挽肉 人参 ちりめん 卵 スキム 片栗粉 ほうれん草 もやし ベーコン しめじ えのき キウイ 白玉団子	塩 醤油 酒 油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ		
30	金	ポーコソテー スパゲティサラ 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) 19.4 塩分(g) 1.4	豚ロース 薄力粉 サラッパ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 葱 いよかん	塩 こしょう 酒 醤油 マヨネーズ こしょう 味噌 だ	麦茶 ミニドーナ	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ		
31	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 オレンジ 牛乳			ヤクルト			



- ★ 8・9・19・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
- ★ 14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。