

# 2月の献立予定表

三春町第二保育所

二重町第一保育園											検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
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				
							午前【おやつ】午後				
2	月	大根と豚肉の煮物 和風和え 味噌汁 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) 9.4 塩分(g) 1.7	287 14 13.9 1.7 大根 人参 豚肉 こんにゃく 生姜 小松菜 もやし ツナ わかめ 鰹節 油揚げ 葱 いよかん ヤクルト	油 砂糖 ごま油 醤油 酒 みりん 味噌 だし	麦茶 クッキー	ヨーグルト ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND	
3	火	白身魚のタルタルソース フレンチサラダ 豆スープ 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) 20.7 塩分(g) 2	417 16.8 42.6 2 メルーサ 片栗粉 玉ねぎ キャベツ フロッコリー ハム ミックスビーンズ もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 干椎茸 みかん ミックス粉 牛乳 ココア 卵	塩 こしょう 酒 油 マヨネーズ 酢 砂糖 こしょう コンソメ	麦茶 ミニゼリー	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		
4	水	ヤーボー豆腐 中華和え 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) 19.4 塩分(g) 2.3	424 18.6 44.8 2.3 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく たら 人参 ほうれん草 人参 ハム 片栗粉 じゃが芋 わかめ バナナ	醤油 砂糖 味噌 酢 塩 ごま油 油 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ		
5	木	照り焼きチキン マカロニサラダ 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) 24.1 塩分(g) 2.1	410 17.1 28.5 2.1 鶏もも肉 生姜 にんにく マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 大根 葱 いちご 玉ねぎ ほうれん草 人参 薄力粉 ベーキングパウダー 白こま	みりん 醤油 塩 マヨネーズ こしょう 味噌 だし オリーブ油	麦茶 ミニドーナツ	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
6	金	きつねうどん ごまドレッシングサラダ 果物 ヤクルト	ミニ肉まん 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.7 塩分(g) 3.6	476 16.6 57.4 3.6 乾麺 昆布 鰹節 人参 干椎茸 玉ねぎ 葱 油揚げ キャベツ フロッコリー かにかま 練りこま オレシヨ ヤクルト	砂糖 醤油 塩 酢 みりん ごま油	麦茶 クラッカー	ミニ肉まん 牛乳	きつねうどん		
7	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	302 9.3 7.8 0.9 バターロール オレシヨ 牛乳		ヤクルト				
9	月	おでん ごま和え 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) 8.4 塩分(g) 2.4	328 18.2 45.1 2.4 さつま揚げ こんにゃく 大根 うずら卵 昆布 ほうれん草 もやし かまぼこ ごま 豆腐 わかめ オレシヨ	砂糖 醤油 だし 味噌	麦茶 ビスケット	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	ND	
10	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) 13.8 塩分(g) 3.7	375 25.2 45.1 3.7 鮭 ひじき 人参 トリ胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 白こま 豆腐 なめこ いよかん 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	麦茶 せんべい	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		
12	木	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ホットケーキ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.9 塩分(g) 2.5	459 13 52.6 2.5 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 スキム わかめ ハム きゅうり キャベツ バナナ ヤクルト ミックス粉 牛乳 卵 バター	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢 砂糖	麦茶 ウエハース	ホットケーキ 麦茶	ごはん おかゆ		
13	金	エビフライ コーンサラダ ポテトスープ 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) 13 塩分(g) 1.7	342 15.7 28.1 1.7 エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり コーン ハム じゃが芋 鶏もも肉 玉ねぎ バセリ いちご ヤクルト	油 ソース 酢 醤油 ごま油 砂糖 塩 こしょう コンソメ	麦茶 せんべい	プリン ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND	
14	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	300 9.5 15.7 0.9 黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				
16	月	鶏の胡麻唐揚げ 和風サラダ 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) 21.3 塩分(g) 1.5	374 18 27 1.5 鶏もも肉 生姜 片栗粉 卵 薄力粉 黒こま キャベツ カリフラワー わかめ コーン 豆腐 なめこ いよかん	醤油 酒 油 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ		
17	火	味ごはん 焼き魚 おかか和え 味噌汁 果物	フレンチトースト 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 6.9 塩分(g) 1.3	375 20.5 56.1 1.3 米 油揚げ 干椎茸 ごぼう 鶏挽肉 鮭 ほうれん草 もやし 人参 鰹節 じゃが芋 しめじ クワイ 食パン 卵 牛乳 バター	醤油 酒 砂糖 みりん 味噌 だし	麦茶 フレンチ スティック	フレンチ トースト 麦茶	味ごはん	ND	
18	水	肉じゃが 味噌和え 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) 14.1 塩分(g) 3.4	324 14.2 34.7 3.4 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこ 小松菜 きゅうり 焼きのり 油揚げ ねぎ オレシヨ 食パン ベーコン	砂糖 醤油 みりん 酒 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 牛乳	ごはん おかゆ		
19	木	バターロール ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ 果物	ごま団子 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.7 塩分(g) 2.2	523 20.8 67.8 2.2 バターロール 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 スキム キャベツ フロッコリー ツナ 人参 コーン 玉ねぎ 干椎茸 グレープフルーツ 白玉団子 黒こま	塩 油 ソース 酢 ケチャップ ごま油 醤油 砂糖 こしょう みりん	麦茶 クラッカー	ごま団子 麦茶	バターロール		
20	金	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	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) 10.2 塩分(g) 2.2	339 22.2 38.6 2.2 鮭 生姜 じゃが芋 人参 鶏胸肉 生揚げ 干椎茸 バナナ	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 バーム クーヘン	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
21	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	302 9.3 7.8 0.9 バターロール オレシヨ 牛乳		ヤクルト				
23	月	鮭フライ 野菜サラダ オニオンスープ 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) 14.1 塩分(g) 2.1	290 17 23.5 2.1 鮭 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ベーコン えのき いちご	塩 こしょう 油 ソース ケチャップ 酢 砂糖 コンソメ	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ		
24	火	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) 5 塩分(g) 0.1	138 3.8 20 0.1 リンゴジュース		麦茶 クッキー	せんべい 牛乳		ND	
25	水	コーンラーメン 中華サラダ 果物 ヤクルト	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) 13.9 塩分(g) 2.6	509 16.3 66.8 2.6 中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 鰹節 昆布 キャベツ もやし きゅうり ハム バナナ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 油 砂糖 酢	麦茶 ウエハース	ビスケット 牛乳	コーンラーメン		
26	木	じゃが芋のそぼろ煮 三色和え 味噌汁 果物	きなこ団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 8.5 塩分(g) 2.2	378 14.8 60.7 2.2 じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 小松菜 もやし カニカマ ごま 白菜 葱 いよかん 白玉団子 きな粉	醤油 砂糖 味噌 だし 塩	麦茶 せんべい	きなこ団子 牛乳	ごはん おかゆ		
27	金	ポークソテー もやしのカレー和え 味噌汁 果物 ヤクルト	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) 14.5 塩分(g) 1.4	324 15.6 19.9 1.4 豚ロース 薄力粉 もやし キャベツ 人参 さつま揚げ カレー粉 じゃが芋 油揚げ グレープフルーツ ヤクルト	塩 こしょう 酒 醤油 酢 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
28	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	300 9.5 15.7 0.9 黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				



- ★ 6・17・19・25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
- ★ 24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。