４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 午前〔おやつ〕	午後	主食	検査結果（単位：kg/Bq)セシウム１３４・１３７
1	水	ひき肉のカレー 野菜サラダ 果物 ヤクルト	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質 (g) 15.3 炭水化物 (g) 44 脂質(g) 17 塩分(g) 2.3	豚ひき肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　にんにく スキム　かれールー キャベツ　ブロッコリー　ハム　コーン いちご　ヤクルト	油　ソース　酢　醤油 こしょう　砂糖 ケチャップ	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
2	木	じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 334 たんぱく質 (g) 13.7 炭水化物 (g) 45 脂質(g) 11.1 塩分(g) 2.2	じゃが芋　人参　豚ひき肉　片栗粉 キャベツ　きゅうり　わかめ　コーン 豆腐　葱 オレンジ　ミックス粉　卵	醤油　砂糖　酢　油 こしょう　味噌　だし 砂糖　こしょう	麦茶 ミニゼリー	蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
3	金	マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 331 たんぱく質 (g) 16.6 炭水化物 (g) 28.3 脂質(g) 16.9 塩分(g) 2.1	豆腐　豚ひき肉　玉ねぎ　にんにく　にら 小松菜　えのき　片栗粉 じゃが芋　玉ねぎ グレープフルーツ	醤油　砂糖　味噌 酢　塩　ごま油　油 味噌　だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
4	土	チョコパン 果物 牛乳 紅白まんじゅう		エネルギー(kcal) 249 たんぱく質 (g) 7.5 炭水化物 (g) 36.2 脂質(g) 8.7 塩分(g) 0.5	チョコパン バナナ 牛乳		ヤクルト			
6	月	鶏肉の甘辛煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 344 たんぱく質 (g) 16.1 炭水化物 (g) 26.9 脂質(g) 18.6 塩分(g) 1.5	鶏もも肉　生姜　薄力粉　片栗粉 ごぼう　きゅうり　キャベツ　ハム　コーン　ごま 豆腐　なめこ いちご	酒　油　だし　砂糖 みりん　醤油　味噌 マヨネーズ	麦茶 クラッカー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
7	火	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) 377 たんぱく質 (g) 25.3 炭水化物 (g) 35.2 脂質(g) 14.7 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき　人参　鶏胸肉　さつま揚げ　大豆　ごま しめじ　油揚げ オレンジ　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	
8	水	ちゃんぽんうどん おかか和え 果物 ヤクルト	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) 436 たんぱく質 (g) 14.9 炭水化物 (g) 59.2 脂質(g) 10.3 塩分(g) 3.8	乾麺　鰹節　昆布　人参　生姜　青梗菜　豚肉 にら　ほうれん草　もやし　かまぼこ　鰹節 バナナ ヤクルト	塩　醤油　ごま油	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ちゃんぽんうどん	
9	木	魚の照り焼き きんぴらごぼう けんちん汁 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) 392 たんぱく質 (g) 20.7 炭水化物 (g) 56.5 脂質(g) 8.5 塩分(g) 2.3	鱈　生姜 人参　ごぼう　こんにゃく　さつま揚げ　ごま 豆腐　じゃが芋　大根　豚肉　人参　葱 夏みかん　白玉団子　片栗粉	みりん　醤油　砂糖 油　味噌　だし	麦茶 ビスケット	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
10	金	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質 (g) 13.5 炭水化物 (g) 35.6 脂質(g) 19.7 塩分(g) 2.4	豚肩肉　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　人参 オレンジ　ヤクルト	油　ソース　ごま油 ケチャップ　醤油 酢	麦茶 プチ スティック	ウエハース 牛乳	ごはん おかゆ	
11	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質 (g) 9.5 炭水化物 (g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
13	月	魚の胡麻みそ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 250 たんぱく質 (g) 16 炭水化物 (g) 22.6 脂質(g) 9.9 塩分(g) 1.2	鱈　ごま キャベツ　豚肉　人参　玉ねぎ 豆腐　じゃが芋 グレープフルーツ	味噌　砂糖　みりん 醤油　塩　ごま油 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
14	火	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	きな粉団子 麦茶	エネルギー(kcal) 431 たんぱく質 (g) 18.6 炭水化物 (g) 49.7 脂質(g) 16.8 塩分(g) 2.2	豚ひき肉　牛ひき肉　玉ねぎ　パン粉　牛乳　卵 マカロニ　ハム　玉ねぎ　きゅうり 鶏もも肉　もやし　干椎茸　パセリ いちご　白玉団子　きな粉	塩　油　ソース ケチャップ　コンソメ マヨネーズ　砂糖	麦茶 ミニゼリー	きな粉団子 麦茶	ごはん おかゆ	
15	水	すき焼風煮 ごま和え 味噌汁 果物	ソフトケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 336 たんぱく質 (g) 14.3 炭水化物 (g) 36.6 脂質(g) 15.1 塩分(g) 1.1	焼き豆腐　白菜　豚肉　しらたき　葱 キャベツ　きゅうり　人参　ごま じゃが芋　わかめ バナナ	だし　砂糖　醤油 みりん　油　味噌	麦茶 せんべい	ソフトケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
16	木	豆腐のまさご焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 379 たんぱく質 (g) 20.6 炭水化物 (g) 34 脂質(g) 17 塩分ｇ 2.1	豆腐　むきエビ　鶏挽肉　人参　ちりめんじゃこ 卵　スキム　片栗粉 切干大根　油揚げ　人参 白菜　葱　いちご　食パン　ベーコン	塩　醤油　酒　油 みりん　だし　味噌 マヨネーズ	麦茶 クラッカー	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
17	金	けんちんうどん 野菜の胡麻和え 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質 (g) 15.7 炭水化物 (g) 44.8 脂質(g) 7.5 塩分(g) 2.7	乾麺　豚肉　豆腐　人参　大根　じゃが芋 葱　ごぼう ほうれん草　もやし　ちくわ　ごま キウイ　ヤクルト	油　味噌　だし　酒 醤油　砂糖	麦茶 ミニドーナツ	ヨーグルト ミニフィッシュ	けんちんうどん	
18	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質 (g) 9.3 炭水化物 (g) 7.8 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			
20	月	鶏ささ身のあんかけ 三色和え 野菜スープ 果物　　ヤクルト	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 379 たんぱく質 (g) 20.7 炭水化物 (g) 35.6 脂質(g) 11.9 塩分(g) 2.3	鶏ささみ　片栗粉　大根　人参 キャベツ　きゅうり　人参　ツナ　ごま じゃが芋　玉ねぎ　しめじ　パセリ オレンジ　ヤクルト	塩　こしょう　油 だし　醤油　砂糖 コンソメ	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
21	火	照り焼きチキン ポテトサラダ 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 400 たんぱく質 (g) 17.7 炭水化物 (g) 35.6 脂質(g) 20 塩分(g) 1.5	鶏もも肉　生姜　にんにく じゃが芋　ハム　きゅうり　玉ねぎ 大根　葱 いちご　ミックス粉　牛乳　卵　ココア	みりん　醤油　油 マヨネーズ　こしょう 味噌　だし　砂糖	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
22	水	鮭フライ 野菜サラダ ポテトスープ 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 354 たんぱく質 (g) 19.1 炭水化物 (g) 42.8 脂質(g) 11.7 塩分(g) 1.8	鮭　薄力粉　卵　パン粉 キャベツ　きゅうり　人参 じゃが芋　干椎茸　ベーコン 夏みかん	塩　こしょう　油 ケチャップ　ソース 酢　砂糖	麦茶 ビスケット	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	
23	木	三色そぼろ 筑前煮 味噌汁 果物	野菜クラッカー 麦茶	エネルギー(kcal) 392 たんぱく質 (g) 19.5 炭水化物 (g) 33 脂質(g) 19 塩分(g) 2.3	豚ひき肉　生姜　卵　グリンピース 人参　ごぼう　鶏胸肉　じゃが芋　筍　こんにゃく かぶ　かぶの葉　玉ねぎ　ほうれん草　人参 キウイ　薄力粉　ベーキングパウダー　ごま	砂糖　醤油　みりん 塩　油　酒　味噌 だし　オリーブ油	麦茶 ミニドーナツ	野菜クラッカー 麦茶	ごはん おかゆ	
24	金	味ごはん から揚げ 野菜サラダ 味噌汁　　果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質 (g) 22 炭水化物 (g) 55.6 脂質(g) 21 塩分(g) 1.8	米　干椎茸　鶏挽肉　ごぼう　油揚げ 鶏もも肉　生姜　片栗粉 キャベツ　ブロッコリー　ツナ じゃが芋　にら　いちご	砂糖　酒　醤油　油 酢　ごま油　こしょう 味噌　だし	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	味ごはん おかゆ	
25	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質 (g) 9.5 炭水化物 (g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
27	月	味噌焼肉 コーンサラダ 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 366 たんぱく質 (g) 20.5 炭水化物 (g) 29.1 脂質(g) 18 塩分(g) 1.7	豚もも肉　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン　ハム 豆腐　わかめ キウイ　食パン　卵　牛乳　バター	ごま油　みりん　酒 醤油　味噌　酢　油 砂糖　こしょう　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	
28	火	カレー肉じゃが ひじきのサラダ 味噌汁 果物	チョコチップ 蒸しパ 牛乳	エネルギー(kcal) 383 たんぱく質 (g) 13.5 炭水化物 (g) 42.8 脂質(g) 17.2 塩分(g) 2.1	じゃが芋　豚肩肉　玉ねぎ　人参　スキム ひじき　きゅうり　人参　ハム　ごま 油揚げ　葱 オレンジ　ミックス粉　牛乳　卵　バター	砂糖　醤油　みりん カレー粉　油　だし マヨネーズ　味噌	麦茶 せんべい	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
30	木	お弁当の日	ﾟリン ニフィッシュ	エネルギー(kcal) 185 たんぱく質 (g) 8.1 炭水化物 (g) 10.7 脂質(g) 5.2 塩分(g) 0.1	ジョア（いちご）		麦茶 せんべい	プリン ミニフィッシュ		

★　８・１７・２４日は、お弁当はいりません　　お箸スプーン忘れずに　　麺類のときは割り箸を持たせてください
★　３０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。