

5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			献立結果 kg/Ba/セシウ ム134・137
							午前(おやつ)	午後	主食	
1	金	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 391 たんぱく質(g) 17.8 炭水化物(g) 47.4 脂質(g) 15.7 塩分(g) 2.5	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら キャベツ きゅうり ハム なると えのき 人参 春雨 干椎茸 ごま バナナ	醤油 砂糖 味噌 ごま油 酢 塩 中華だし 油	麦茶 クッキー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 215 たんぱく質(g) 7.9 炭水化物(g) 29.2 脂質(g) 7.6 塩分(g) 0.6	バターロール オレング 牛乳		ヤクルト			
7	木	魚の胡麻みそ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 383 たんぱく質(g) 21.6 炭水化物(g) 31.8 脂質(g) 18.2 塩分(g) 1.5	鯖 ごま キャベツ もやし 人参 豚肉 豆腐 葱 オレング ミックス粉 牛乳 卵 バター	味噌 砂糖 みりん 醤油 油 塩 だし こしょう ごま油	麦茶 せんべい	ハトケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
8	金	ひじきご飯 かぼちゃの素揚げ おかか和え 味噌汁 果物	プリン ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 16.3 炭水化物(g) 75.9 脂質(g) 10.8 塩分(g) 2.5	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき かぼちゃ 小松菜 もやし きゅうり 鰹節 豆腐 えのき わかめ バナナ	だし 塩 砂糖 酒 醤油 油 味噌	麦茶 ミニドーナツ	プリン ミニフィッ	ひじきごはん おかゆ	
9	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 266 たんぱく質(g) 8.1 炭水化物(g) 43.6 脂質(g) 7.4 塩分(g) 0.5	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
11	月	カレー 海藻サラダ 果物	ソフトかりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 376 たんぱく質(g) 12.7 炭水化物(g) 41.9 脂質(g) 18 塩分(g) 2.5	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ オレング	ケチャップ 油 醤油 酢 ごま油	麦茶 ウエハース	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
12	火	鶏の唐揚げ ごま和え 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質(g) 20.9 炭水化物(g) 33.2 脂質(g) 20.6 塩分(g) 2.6	鶏もも肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 いんげん ごま かぶ かぶの葉 油揚げ グレープフルーツ 食パン 卵 牛乳 バター	醤油 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ビスケット	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
13	水	白身魚の洋風焼き 野菜サラダ コンソメスープ 果物	フチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) 326 たんぱく質(g) 16.4 炭水化物(g) 27.1 脂質(g) 16.9 塩分(g) 1.5	鶏 薄力粉 バター キャベツ ブロッコリー コーン じゃが芋 もやし ベーコン オレング	塩 こしょう 油 マヨネーズ コンソメ ケチャップ	麦茶 バーム クーハン	フチスティッ 牛乳	ごはん おかゆ	
14	木	すき焼魚 和風和え 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) 474 たんぱく質(g) 19.2 炭水化物(g) 72.9 脂質(g) 12.5 塩分(g) 1.4	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 糸こんに グリンピース 小松菜 もやし わかめ ツナ 鰹節 豆腐 なめこ 葱 バナナ 白玉団子 きな粉	だし 砂糖 醤油 油 味噌 みりん 塩	麦茶 せんべい	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
15	金	エビフライ マカロニサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 315 たんぱく質(g) 15.7 炭水化物(g) 30.5 脂質(g) 14 塩分(g) 1.5	エビ 薄力粉 バター マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ キウイ	油 中濃ソース 塩 しょう油 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
16	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 215 たんぱく質(g) 7.9 炭水化物(g) 29.2 脂質(g) 7.6 塩分(g) 0.6	バターロール オレング 牛乳		ヤクルト			
18	月	焼き魚 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 28.3 炭水化物(g) 45.5 脂質(g) 19.1 塩分(g) 2.1	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ご 豆腐 じゃが芋 大根 豚肉 人参 葱 いちご	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	リングドーナ 牛乳	ごはん おかゆ	
19	火	牛丼 三色和え 味噌汁 果物	フルーツヨーグル 牛乳	エネルギー(kcal) 294 たんぱく質(g) 15.8 炭水化物(g) 39.2 脂質(g) 9.3 塩分(g) 1.3	牛肉 玉ねぎ 糸こんに なると 干椎茸 ほうれん草 もやし 人参 ツナ ごま にら 卵 豆腐 バナナ パイナップル みかん缶 バナナ ヨーグルト	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	フルーツ ヨーグルト	ごはん おかゆ	
20	水	バターロール ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 536 たんぱく質(g) 21.9 炭水化物(g) 58 脂質(g) 24 塩分(g) 2.6	バターロール 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム ジャが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参 いち	ケチャップ ソース スキム 油 塩 マヨネーズ こしょう チキンブイヨン	麦茶 ミニゼリー	ラスク 牛乳	バターロール	
21	木	豆腐のまごころ焼き ナムル風煮びたし 味噌汁 果物	メロンパン風ト 牛乳	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 22.8 炭水化物(g) 61.4 脂質(g) 17.8 塩分(g) 1.9	絞豆腐 苺きエビ 鶏挽肉 人参 卵 ス ちのめりんじゃこ ほうれん草 もやし 人参 油揚げ しめじ えのき バナナ 食パン バター ミックス粉 牛乳	塩 醤油 酒 油 砂糖 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	メロンパン風 トース 牛乳	ごはん おかゆ	
22	金	もやしラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 20.8 炭水化物(g) 73 脂質(g) 20.5 塩分(g) 2.7	中華めん 人参 豚肩ロース 小松菜 もや にら 葱 昆布 鰹節 鶏ささ身 キャベツ きゅうり 練りごま オレング ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 バーム クーハン	サブレ 牛乳	もやしラメ	
23	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 266 たんぱく質(g) 8.1 炭水化物(g) 43.6 脂質(g) 7.4 塩分(g) 0.5	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
25	月	ハヤシライス コンソメスープ 果物	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 32.4 炭水化物(g) 48.2 脂質(g) 17.7 塩分(g) 4.1	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト ス ハヤシルー キャベツ きゅうり アスパラ コーン ツナ オレング	酢 油 ごま油 砂糖 醤油 こしょう	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニフィッ	ごはん おかゆ	
26	火	鶏の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 21 炭水化物(g) 92.9 脂質(g) 14.4 塩分(g) 2.1	鶏もも肉 生姜 にんにく 人参 ごぼう こんにやく さつま揚げ ごま 豆腐 わかめ 葱 バナナ 白玉団子 片栗粉	みりん 醤油 油 醤油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
27	水	ポークビーンズ キャベツのお浸し 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 325 たんぱく質(g) 16.7 炭水化物(g) 35.1 脂質(g) 13.4 塩分(g) 2.1	豚肩ロース じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし 人参 ハム 鰹節 油揚げ 葱 キウイ	ケチャップ 砂糖 塩 醤油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
28	木	肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	チョコパン 牛乳	エネルギー(kcal) 392 たんぱく質(g) 16.3 炭水化物(g) 43.9 脂質(g) 14.5 塩分(g) 1.4	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんに ほうれん草 もやし カニカマ 鰹節 大根 油揚げ オレング	砂糖 醤油 みりん 鮭 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	チョコパン 牛乳	ごはん おかゆ	
29	金	遠足		エネルギー(kcal) 215 たんぱく質(g) 7.9 炭水化物(g) 29.2 脂質(g) 7.6 塩分(g) 0.6	お菓子袋					
30	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 215 たんぱく質(g) 7.9 炭水化物(g) 29.2 脂質(g) 7.6 塩分(g) 0.6	バターロール オレング 牛乳		ヤクルト			



★ 8・20・22日は、お弁当はいりません。 お箸スプーン忘れずに 種類のとときは割り箸を持たせてください。
★ 29日は、遠足です。 お菓子袋がつきます。
★ 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。



