

5月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出る日 ☆の時/手作り弁当

◎種類の時は、お箸を忘れないように

三春町第1保育所

	献立名(全児)	3時のおやつ 全児	栄 養 価				材 料 名						調 味 料		1・2歳児		検査結果 (単位:kg／ Bq)セシウム 134・137
															午 前	主 食	
1	ちまき風ご飯	柏餅	エネルギー	551 cal	脂質	17.1 g	昼食	米	もち米	焼き豚	たけのこ	ねぎ	干椎茸	鶏がらスープのもと、砂糖、しょうゆ	麦茶	ごはん	ND
	エビフライ		たんぱく質	20 g	塩分	2.1 g		えび	きゅうり	じゃがいも	コーン缶	にんじん	まぐろ缶	ウスターソース、マヨネーズ、塩、	麦茶	星っこ	
	ポテトサラダ		炭水化物	76.3 g				ほうれん草	鶏卵	いちご				コンソメ、塩			
金	ほうれん草と卵のスープ	いちご					3時	上新粉	白玉粉	三温糖	こしあん						
2	ドッグパン	牛乳	エネルギー	412 cal	脂質	18.8 g	昼食	ロールパン	キャベツ	ポークウィンナー	鶏卵	玉葱		ケチャップ、マヨネーズ、こしょう	麦茶	パン	ND
	和風サラダ	クッキー	たんぱく質	12.8 g	塩分	1.4 g		カットわかめ	きゅうり	玉葱				しょうゆ、みりん、酢、ごま油、砂糖、塩	麦茶	ミニカップ	
	キウイフルーツ		炭水化物	49 g				キウイフルーツ							ゼリー		
土	果物						3時										
7	西京焼き	牛乳	エネルギー	317 cal	脂質	11.9 g	昼食	さくら						酒、みりん、砂糖	麦茶	ごはん	ND
	ひじきの煮物	焼きドーナツ	たんぱく質	15.1 g	塩分	1.8 g		干ひじき	にんじん	さつま揚げ	大豆水煮缶			油、しょうゆ、砂糖、みりん	麦茶	カルシウム	
	みそ汁		炭水化物	37.7 g				じゃがいも	ねぎ	バナナ				みそ	せんべい		
木	バナナ						3時										
8	しょうが焼き	牛乳	エネルギー	334 cal	脂質	16.8 g	昼食	豚肩ロース	しょうが	玉葱				しょうゆ、酒、砂糖	麦茶	ごはん	ND
	なめたけ和え	じゃがいももち	たんぱく質	15.6 g	塩分	2 g		ほうれん草	なめたけ					みそ	麦茶	クッキー	
	みそ汁		炭水化物	30.6 g				木綿豆腐	ねぎ	オレンジ							
金	オレンジ						3時	じゃがいも	チーズ	マヨネーズ				マヨネーズ、塩			
9	鶏ごぼううどん	牛乳	エネルギー	477 cal	脂質	12.5 g	昼食	鶏もも	だいこん	にんじん	ごぼう	干椎茸		そばつゆ	麦茶	ごはん	ND
	スナップエンドウ	イチゴのスティック	たんぱく質	14.6 g	塩分	1.7 g		スナップエンドウ						マヨネーズ	麦茶	星っこ	
	バナナ		炭水化物	77.9 g													
土	洋風卵焼き	牛乳	エネルギー	325 cal	脂質	14.5 g	昼食	鶏卵	ピーマン	玉葱	ベーコン			砂糖、塩、ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
11	キャベツのコーン煮	ドームケーキ	たんぱく質	15.2 g	塩分	1.8 g		キャベツ	玉葱	むきえび				コンソメ、コーン缶(クリーム)、塩	麦茶	ミニのりすけ	
	野菜スープ		炭水化物	33.8 g				ほうれん草	玉葱	キウイフルーツ				コンソメ、塩			
月	キウイフルーツ						3時										
12	ごまみそ焼き	牛乳	エネルギー	304 cal	脂質	11.5 g	昼食	かれい						みそ、砂糖、みりん、白ごま	麦茶	ごはん	ND
	きつね和え	フレンチトースト	たんぱく質	18.1 g	塩分	2 g		ほうれん草	はくさい	油揚げ				そばつゆ、しょうゆ、ごま油	ミレービスケット		
	みそ汁		炭水化物	32 g				だいこん	小松菜	オレンジ				みそ			
火	オレンジ						3時										
13	照り焼き	牛乳	エネルギー	315 cal	脂質	14 g	昼食	鮭	しょうが					みりん、砂糖、しょうゆ、	麦茶	ごはん	ND
	ポテトきんぴら	プチシュクリーム	たんぱく質	18 g	塩分	1.7 g		じゃがいも	にんじん	ちくわ				ごま、砂糖、みりん、しょうゆ	麦茶	ベジタブル	
	みそ汁		炭水化物	28.8 g				豆腐	ねぎ	グレープフルーツ				みそ	せんべい		
水	グレープフルーツ						3時										
14	ナポリタン	牛乳	エネルギー	535 cal	脂質	16 g	昼食	ポークウィン;	玉葱	ピーマン				コンソメ、ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
	フレンチサラダ	ココア蒸しパン	たんぱく質	18.3 g	塩分	2 g		キャベツ	きゅうり	かにかま				酢、塩	麦茶	カルデツ	
	ミルクスープ		炭水化物	78.7 g				たまねぎ	しめじ	ベーコン	牛乳	バナナ		コンソメ、牛乳、塩	サブレ		
木	バナナ						3時	ホットケーキミ	牛乳	鶏卵	砂糖			砂糖、ココア			
15	えびのチリソース	牛乳	エネルギー	335 cal	脂質	13.4 g	昼食	むきえび	ねぎ	しょうが	にんにく			ケチャップ、鶏がらスープ、砂糖、しょうゆ、こ	麦茶	ごはん	ND
	中華サラダ	ホットケーキ	たんぱく質	16.8 g	塩分	2.3 g		もやし	きゅうり	にんじん	まぐろ缶			しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	麦茶	バタークッキー	
	わかめスープ		炭水化物	36.7 g				カットわかめ	玉葱	鶏卵	みかん	バナナ	ヨーグルト	鶏がらスープ、塩、しょうゆ			
金	ヨーグルトあえ						3時	ホットケーキミ	牛乳	鶏卵				バター			
16	豚肉ともやしのみそ炒め	牛乳	エネルギー	315 cal	脂質	13.3 g	昼食	豚肩ロース	もやし	玉葱	赤ピーマン			砂糖、しょうゆ、みそ、酒	麦茶	ごはん	ND
	ツナ和え	かぼちゃのマフィン	たんぱく質	13.5 g	塩分	1.7 g		小松菜	にんじん	まぐろ缶				そばつゆ、しょうゆ、かつお節	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	35.7 g				キャベツ	鮓	ねぎ				ねぎ			
土	ヤクルト						3時										
18	スコッチエッグ	牛乳	エネルギー	329 cal	脂質	17.6 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	じゃがいも	牛乳	鶏卵		塩、こしょう、ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
	ほうれん草のサラダ	どら焼き	たんぱく質	16.7 g	塩分	1.8 g		ほうれん草	もやし	かにかま				酢、しょうゆ	麦茶	星っこ	
	コンソメスープ		炭水化物	25 g				鶏もも肉	キャベツ	玉葱	にんじん	オレンジ		コンソメ、塩、こしょう			
月	オレンジ						3時										
19	魚のみそ田楽	野菜&果糖シユ	エネルギー	272 cal	脂質	6.5 g	昼食	たら						みそ、砂糖、酒、みりん、ごま	麦茶	ごはん	ND
	磯和え	混ぜご飯のおやき	たんぱく質	12.6 g	塩分	1.6 g		はくさい	ほうれん草	のり				しょうゆ	麦茶	ベビーードーナツ	
	みそ汁		炭水化物	39.8 g				だいこん	ねぎ	油揚げ				みそ			
火	キウイフルーツ						3時	ご飯	まぐろ缶	コーン缶	チーズ			マヨネーズ			
20	照り焼きチキン	牛乳	エネルギー	296 cal	脂質	9.7 g	昼食	鶏もも肉	しょうが					しょうゆ、みりん	麦茶	ごはん	ND
	油麩と大根の煮物	マカロニきな粉	たんぱく質	18.2 g	塩分	1.7 g		里芋	だいこん	にんじん	あぶら鮓			砂糖、みりん、しょうゆ	麦茶	クラッカー	
	みそ汁		炭水化物	34.1 g				ほうれん草	鶏卵	バナナ				みそ			
水	バナナ						3時	マカロニ						きな粉、砂糖、塩			
21	お弁当の日	牛乳	エネルギー	164 cal	脂質	4.7 g	昼食								麦茶	ごはん	ND
		ミルクラスク	たんぱく質	4.4 g	塩分	0.1 g									麦茶	ミニのりすけ	
			炭水化物	25.7 g													
木							3時										
22	ハンバーグ	牛乳	エネルギー	419 cal	脂質	23.1 g	昼食	豚ひき肉	牛にき肉	玉葱	牛乳	鶏卵		スキムミルク、塩、ケチャップ、ウスターソー	麦茶	ごはん	ND
	マカロニサラダ	ミニピザ	たんぱく質	18.4 g	塩分	2.4 g		マカロニ	にんじん	きゅうり	ハム			マヨネーズ、塩、こしょう	麦茶	ミニのりすけ	
	コンソメスープ		炭水化物	32.8 g				コンソメ	ピーマン	じゃがいも	オレンジ			コンソメ、塩、こしょう			
金	オレンジ						3時	餃子の皮	ハム	ピーマン	玉葱	チーズ		ケチャップ			
23	ロールパン	牛乳	エネルギー	413 cal	脂質	18.1 g	昼食	たら	鶏卵	たまねぎ				マヨネーズ、塩、バセリ	麦茶	ロールパン	ND
	タルタルソース焼き	クレープ	たんぱく質	18.8 g	塩分	1.5 g		鶏もも肉	じゃがいも	キャベツ	玉葱	にんじん		コンソメ、塩、こしょう	麦茶	サブレ	
	ポトフ		炭水化物	43.6 g													
土	ヤクルト						3時										
25	野菜と生揚げの煮物	牛乳	エネルギー	300 cal	脂質	12.7 g	昼食	豚肩ロース	厚揚げ	じゃがいも	ねぎ	にんじん		ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん	麦茶	ごはん	ND
	きゅうりの和え物	スイートポテ	たんぱく質	12.6 g	塩分	1.9 g		きゅうり	もやし	カットわかめ	かにかま			しょうゆ、酢、ごま油、砂糖	麦茶	カルシウム	
	みそ汁		炭水化物	35 g				にら	鶏卵	グレープフルーツ				みそ	せんべい		
月	グレープフルーツ						3時										
26	チキンカレー	牛乳	エネルギー	379 cal	脂質	16.8 g	昼食	鶏もも肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	にんにく		ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、スキ	麦茶	ごはん	ND
	アスパラとトマトのサラダ	鮓のキャラメルラス	たんぱく質	11.4 g	塩分	2.1 g		アスパラガス	トマト					塩、酢、砂糖	麦茶	バタークッキー	
	バナナ		炭水化物	47.4 g				バナナ									
火	ヤクルト						3時	白玉鮓						砂糖、バター			
27	香味焼き	牛乳	エネルギー	329 cal	脂質	11.1 g	昼食	赤魚	ねぎ	しそ				しょうゆ	麦茶	ごはん	ND
	スバゲティサラダ	バナナケーキ	たんぱく質	16.7 g	塩分	1.8 g		スバゲティ	玉葱	きゅうり	にんじん	ハム		ドレッシング	麦茶	星っこ	
	みそ汁		炭水化物	41.7 g				しめじ	えのき	キウイフルーツ				みそ			
水	キウイフルーツ						3時	ホットケーキミ	鶏卵	バナナ	牛乳			砂糖、バター、レモン汁			
28	麻婆豆腐	牛乳	エネルギー	329 cal	脂質	15.4 g	昼食	木綿豆腐	豚ひき肉	ねぎ	干椎茸	にんじん	しょうが	しょうゆ、酒、みそ	麦茶	ごはん	ND
	中華風味和え	焼きドーナツ	たんぱく質	14.5 g	塩分	2 g		にんにく	ブロッコリー	コーン缶	まぐろ缶			砂糖、酢、しょうゆ、ごま油	麦茶	ベジタブル	
	みそ汁		炭水化物	33.1 g				たまねぎ	じゃがいも	オレンジ				みそ	せんべい		
木	オレンジ						3時										
29	チキンピカタ	牛乳	エネルギー	294 cal	脂質	9.9 g	昼食	鶏もも肉						塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
	かにかま	ライスお好み焼き	たんぱく質	16 g	塩分	1.7 g		きゅうり	キャベツ	たまねぎ				フレンチドレッシング	麦茶	クラッカー	
	みそ汁		炭水化物	35.4 g				きゅうり	玉葱	キャベツ	鶏卵	はくさい	こまつな	みそ			
金	バナナ						3時	ご飯	ながいも	ねぎ	さくらえび	バナナ		ごま、かつお節、しょうゆ			
30	魚の塩焼き	ヨーグルト	エネルギー	329 cal	脂質	17.7 g	昼食	さば						塩	麦茶	ごはん	ND
	切干大根の煮物		たんぱく質	13.5 g	塩分	1.6 g		切干大根	油揚げ	にんじん	干椎茸			ほんだし、砂糖、みりん、しょうゆ	麦茶	ミニのりすけ	
	みそ汁		炭水化物	28.5 g				木綿豆腐	ねぎ	キウイフルーツ				みそ			
土	キウイフルーツ						3時										