

6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 (kg・Bq)セシウム Δ134・137 |
|----|----|--------------------------------------|------------------|--|---|--|-------------------|----------------------|-------------|---------------------------------|
| | | | | | | | 午前〔おやつ〕 | 午後 | 主食 | |
| 1 | 月 | 鶏のから揚げごま風味 中華きゅうり 味噌汁 果物 | 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) 17.8 塩分(g) 1.6 | 鶏もも肉 卵 片栗粉 小麦粉 色ごま 生姜 きゅうり ハム もやし 豆腐 わかめ バナナ | 油 醤油 酒 酢 ごま油 砂糖 味噌 だし | 麦茶 ミニゼリー | ビスケット 牛乳 | ごはん おかゆ | ND |
| 2 | 火 | 生鮭の西京焼き 切干大根の煮物 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) 12.2 塩分(g) 1.6 | 生鮭 切干大根 小松菜 人参 油揚げ なめこ 豆腐 葱 オレシ ミックス粉 牛乳 卵 バター | みりん 醤油 油 砂糖 だし 味噌 | 麦茶 せんべい | ホットケーキ 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 3 | 水 | ミートローフ コーンサラダ 野菜スープ 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) 21.2 塩分(g) 2.2 | 絞り豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ ミニトマト アスパラ コーン ツナ 玉ねぎ しめじ 人参 ベーコン バナナ | ケチャップ ソース 油 塩 酢 醤油 こしょう ごま油 砂糖 | 麦茶 フチ スティック | リングドーナツ 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 4 | 木 | 野菜と生揚げの煮物 野菜のピーナツ和え 味噌汁 果物 | ピザトースト 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19.3 塩分(g) 2.6 | じゃが芋 生揚げ 豚肉 人参 キャベツ ミニトマト アスパラ コーン ツナ しめじ 油揚げ キウイ 食パン ビーマン チーズ 玉ねぎ ベーコン | 醤油 砂糖 みりん 味噌 だし ケチャップ | 麦茶 ウエハース | ピザトースト 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 5 | 金 | 魚の照り焼き 野菜の煮物 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) 8.2 塩分(g) 1.6 | 鯖 生姜 じゃが芋 鶏もも肉 人参 干椎茸 かぶ しめじ グレープフルーツ | みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし | 麦茶 クッキー | せんべい 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 6 | 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) 7.3 塩分(g) 0.5 | 黒糖パン オレシ 牛乳 | | ヤクルト | | | |
| 8 | 月 | カレー肉じゃが ごま和え 味噌汁 果物 | 原価ドック 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.4 塩分(g) 1.7 | じゃが芋 玉ねぎ 豚肩肉 人参 カレー粉 小松菜 もやし かにかま かぶ かぶの葉 油揚げ メロン | 醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし | 麦茶 せんべい | 原価ドック 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 9 | 火 | スバグティナポリタン ハムサラダ コンソメスープ 果物 | きな粉団子 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) 2.5 | スバグティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ビーマン キャベツ きゅうり ハム 粉チーズ 玉ねぎ コーン 人参 ハセリ オレシ 白玉団子 きな粉 | ケチャップ ソース 油 塩 酢 砂糖 こしょう | 麦茶 クラッカー | きな粉団子 牛乳 | スバグティ | |
| 10 | 水 | 酢豚 ナムル 味噌汁 果物 | 鈴カステラ 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 9.6 塩分(g) 2.2 | 鶏もも肉 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン パイン 干椎茸 もやし ほうれん草 人参 葱 わかめ オレシ | 油 醤油 砂糖 塩 みりん ケチャップ 酢 ごま油 味噌 だし | 麦茶 ビスケット | 鈴カステラ 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 11 | 木 | 豚肉の生姜焼き 和風和え 味噌汁 果物 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.8 塩分(g) 1.4 | 鶏もも肉 生姜 ほうれん草 もやし わかめ ツナ 鰹節 大根 えのき 油揚げ グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま | 醤油 みりん 酒 砂糖 油 味噌 だし 黒糖 | 麦茶 せんべい | 黒糖蒸しパン 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 12 | 金 | 鯛の竜田揚げ マカロニサラダ 豚汁 果物 | ソフトかりんとう 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 22.7 塩分(g) 1.6 | 鯛 生姜 片栗粉 マカロニ ハム きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 豆腐 ごぼう ネギ 豚肩ロース | 醤油 酒 油 塩 マヨネーズ こしょう 味噌 だし | 麦茶 クッキー | ソフト かりんとう 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 13 | 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) 7.7 塩分(g) 0.6 | バターロール バナナ 牛乳 | | ヤクルト | | | |
| 15 | 月 | 鶏つくね焼き 野菜炒め 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) 18.1 塩分(g) 1.6 | 鶏挽肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 薄力粉 キャベツ もやし 人参 豚肉 葱 油揚げ わかめ バナナ | 酒 醤油 みりん 油 塩 こしょう 味噌 だし | 麦茶 ビスケット | ラスク 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 16 | 火 | 豆腐の中華煮 中華サラダ 中華スープ 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) 17.2 塩分(g) 2.7 | 鶏胸ロース 白菜 人参 葱 干椎茸 にんにく 豆腐 青梗菜 片栗粉 うずら卵 キャベツ きゅうり もやし ハム なるこ 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま オレシ 白玉団子 片栗粉 | ごま油 だし 砂糖 塩 醤油 油 酢 中華だし | 麦茶 せんべい | みたらし団子 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 17 | 水 | 味ごはん 焼き魚 三色和え 味噌汁 果物 | フチスティック 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) 10.6 塩分(g) 3.5 | 米 鶏挽肉 ごぼう 油揚げ 干椎茸 鮭 小松菜 もやし かにかま ごま 豆腐 玉ねぎ バナナ | 醤油 酒 砂糖 味噌 だし | 麦茶 クッキー | フチ スティック ヨーグルト | 味ごはん おかゆ | |
| 18 | 木 | ホークソテー もやしのカレー和え 味噌汁 果物 | はちみつケーキ 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.4 塩分(g) 1.6 | 鶏胸ロース 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 わかめ キウイ | 塩 こしょう 酒 醤油 酢 油 砂糖 味噌 だし | 麦茶 ミニ ドーナツ | はちみつケーキ 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 19 | 金 | エビフライ スバグティサラダ 春雨スープ 果物 | ワッフル 牛乳 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.3 塩分(g) 2.1 | エビ 薄力粉 卵 パン粉 サラスパ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ マロニー 干椎茸 ベーコン バナナ | 油 ケチャップ 塩 ソース マヨネーズ こしょう コンソメ | 麦茶 せんべい | ワッフル 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 20 | 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) 7.4 塩分(g) 0.5 | 黒糖パン バナナ 牛乳 | | ヤクルト | | | |
| 22 | 月 | 豆腐のまごころ焼き 瑞香和え 味噌汁 果物 | 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) 10.7 塩分(g) 1.4 | 絞り豆腐 おきエビ 鶏挽肉 人参 卵 スキム ちりめんじゃこ 片栗粉 ほうれん草 もやし きゅうり 焼きのり じゃが芋 玉ねぎ バナナ | 塩 醤油 酒 油 味噌 だし | 麦茶 クッキー | プリン ミニフィッシュ | ごはん おかゆ | |
| 23 | 火 | 味噌焼肉 瑞香和え 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) 19.7 塩分(g) 1.5 | 鶏もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ツナ えのき 油揚げ オレシ ベーキングパウダー 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ごま | みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 ごま油 だし 塩 オリーブ油 | 麦茶 バーム クーヘン | 野菜クラッカー 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 24 | 水 | 和風ハンバーグ ひじきの煮物 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) 4.2 塩分(g) 1.6 | 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 スキム 片栗粉 ひじき 人参 鶏胸肉 大豆水煮 さつま揚げ ごま 大根 葱 グレープフルーツ | 塩 油 だし みりん 醤油 砂糖 味噌 だし | 麦茶 ミニドーナツ | サブレ 牛乳 | ごはん おかゆ | |
| 25 | 木 | ちゃんぽんうどん ポテトサラダ 果物 ヤクルト | 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) 18 塩分(g) 4 | 乾燥 昆布 鰹節 生姜 人参 豚肩ロース 葱 青梗菜 玉ねぎ いら じゃが芋 ハム きゅうり オレシ ヤクルト ミックス粉 ココア 卵 牛乳 | 醤油 ごま油 塩 マヨネーズ こしょう 砂糖 | 麦茶 ミニゼリー | ココア蒸しパン 牛乳 | ちゃんぽんうどん | |
| 26 | 金 | 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) 18.3 塩分(g) 0.3 | リンゴジュース | | 麦茶 フチ スティック | せんべい 牛乳 | | |
| 27 | 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) 7.6 塩分(g) 0.6 | バターロール オレシ 牛乳 | | ヤクルト | | | |
| 29 | 月 | カレー 海藻サラダ 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) 12.6 塩分(g) 2.6 | 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー にんにく スキム グリンピース キャベツ きゅうり ハム 人参 わかめ さくらんぼ ヤクルト | ケチャップ ソース 油 ごま油 醤油 酢 | 麦茶 クラッカー | ヨーグルト ミニフィッシュ | ごはん おかゆ | |
| 30 | 火 | じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 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) 13.2 塩分(g) 2.1 | じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 いんげん もやし すりごま 豆腐 油揚げ えのき バナナ 食パン ベーコン | 醤油 砂糖 油 味噌 だし マヨネーズ | 麦茶 ビスケット | カリカリ トースト 牛乳 | ごはん おかゆ | |



- ★ 9・17・25日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類ときは割り箸を持たせてください
- ★ 26日は、お弁当の日です。手作り弁当をお願いします。 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。