

7月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出るE☆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 | 魚のホワイトソース焼き | 牛乳 | エネルギー 291 cal | 脂質 12.5 g | 鮭 牛乳 | 塩、こしょう、バター、パセリ | 麦茶 | ごはん |
| | フレンチサラダ | シュガーラスク | たんぱく質 17.6 g | 塩分 1.7 g | キャベツ きゅうり 赤ピーマン まぐろ缶 | 酢、塩 | 星っこ | |
| | 野菜スープ | | 炭水化物 27.3 g | | ほうれん草 玉葱 鶏卵 オレンジ | コンソメ、塩 | | |
| 水 | オレンジ | | | | 食パン | バター、砂糖 | | |
| 2 | 焼肉 | 牛乳 | エネルギー 377 cal | 脂質 10.7 g | 豚肩 玉葱 しょうが | しょうゆ、みりん、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | キャベツのコーン煮 | ミニたいやき | たんぱく質 18.6 g | 塩分 2 g | キャベツ 玉葱 むきえび | コンソメ、塩、こしょう | クラッカー | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 52.2 g | | カットわかめ じゃがいも | みそ | | |
| 木 | バナナ | | | | | | | |
| 3 | かにたまうどん | 牛乳 | エネルギー 537 cal | 脂質 14.8 g | 細うどん かに棒 ねぎ 生椎茸 たけのこ 鶏卵 | めんつゆ | 麦茶 | かにたまうどん |
| | 切干大根のサラダ | マカロニきなこ | たんぱく質 23.2 g | 塩分 3 g | こねぎ 切干大根 にんじん きゅうり | 酢、しょうゆ、砂糖 | カルシウム | |
| | ヨーグルトあえ | | 炭水化物 78.4 g | | みかん缶 バナナ ヨーグルト | きな粉、砂糖、塩 | せんべい | |
| 金 | | | | | | | | |
| 4 | ロールパン | ヨーグルト | エネルギー 380 cal | 脂質 9.3 g | 鶏もも肉 玉葱 トマト缶 | コンソメ、砂糖、塩、パセリ | 麦茶 | ロールパン |
| | 鶏肉のトマト煮込み | | たんぱく質 20.6 g | 塩分 1.5 g | 鶏もも肉 玉葱 トマト缶 | 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 | ミニのりすけ | |
| | 大豆と青菜のサラダ | | 炭水化物 53.7 g | | 大豆 小松菜 にんじん まぐろ缶(油漬) | | | |
| 土 | ヤクルト | | | | | | | |
| 6 | タラのみそマヨ焼き | 牛乳 | エネルギー 312 cal | 脂質 13.5 g | まだら | みそ、マヨネーズ、みりん、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | きつね和え | ドームケーキ | たんぱく質 13.5 g | 塩分 1.5 g | キャベツ ほうれん草 油揚げ | めんつゆ、しょうゆ、ごま油 | サブレ | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 34 g | | かぼちゃ しそ オレンジ | みそ | | |
| 月 | オレンジ | | | | | | | |
| 7 | セタそうめん | カルビスゼリー | エネルギー 472 cal | 脂質 7.8 g | そうめん えび 鶏糸卵 オクラ 鶏卵 | めんつゆ | 麦茶 | そうめん |
| | トマトサラダ | | たんぱく質 15.1 g | 塩分 2.3 g | トマト 玉葱 | フレンチドレッシング | 星っこ | |
| | すいか | | 炭水化物 83.6 g | | すいか | | | |
| 火 | | | | | | | | |
| 8 | 鶏肉の焼き浸し | フレンチトースト | エネルギー 296 cal | 脂質 10.9 g | 鶏もも肉 玉葱 にんじん | みりん、しょうゆ、酢 | 麦茶 | ごはん |
| | きゅうりのなめたけ和え | 牛乳 | たんぱく質 17.8 g | 塩分 2 g | きゅうり ちくわ なめたけ | | バタークッキー | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 32.3 g | | ほうれん草 白玉粒 ねぎ さくらんぼ | みそ | | |
| 水 | さくらんぼ | | | | | | | |
| 9 | さばのみそ煮 | 牛乳 | エネルギー 368 cal | 脂質 20.7 g | 食パン 鶏卵 牛乳 | 砂糖、バター | 麦茶 | ごはん |
| | 炒め煮 | クレープ | たんぱく質 15.7 g | 塩分 1.8 g | さば しょうが | みそ、砂糖、酒 | ミニのりすけ | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 29.3 g | | 大根 にんじん 鶏もも肉 | ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、ほんだし | | |
| 木 | バナナ | | | | | | | |
| 10 | クッシュ | 牛乳 | エネルギー 329 cal | 脂質 19.3 g | 鶏卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 チーズ 牛乳 | 塩、こしょう、ケチャップ | 麦茶 | ごはん |
| | オーロラサラダ | ミニピザ | たんぱく質 16.7 g | 塩分 1.9 g | キャベツ きゅうり にんじん まぐろ缶 | ケチャップ、マヨネーズ | ベジタブル | |
| | 豆乳スープ | | 炭水化物 22 g | | 玉葱 しめじ ウインナー 豆乳 オレンジ | コンソメ、塩 | せんべい | |
| 金 | オレンジ | | | | | | | |
| 11 | 豚肉ともやしのみそ炒め | 牛乳 | エネルギー 302 cal | 脂質 16.4 g | 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 |
| | ごま和え | プチシュークリーム | たんぱく質 13 g | 塩分 1.7 g | さやいんげん にんじん ごま | 砂糖、しょうゆ | クラッカー | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 25.7 g | | 大根 小松菜 | みそ | | |
| 土 | キウイフルーツ | | | | | | | |
| 13 | ミートローフ | 牛乳 | エネルギー 362 cal | 脂質 18.2 g | 豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 ミックスベジタブル 鶏卵 | 塩、こしょう、ウスターソース、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | ポテトサラダ | 焼きドーナツ | たんぱく質 14.6 g | 塩分 1.8 g | じゃがいも きゅうり にんじん まぐろ缶(油漬) | マヨネーズ、塩 | ミレービスケット | |
| | コンソメスープ | | 炭水化物 32.4 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 | | | | | | | |
| 14 | 照り焼き | 牛乳 | エネルギー 392 cal | 脂質 14.2 g | かれい しょうが | みりん、しょうゆ、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | 冬瓜のそぼろ煮 | かぼちゃドーナツ | たんぱく質 19.2 g | 塩分 2 g | とうがん にんじん 豚ひき肉 | 砂糖、ほんだし、片栗粉 | カルシウム | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 46.2 g | | キャベツ 高野豆腐 バナナ | みそ | せんべい | |
| 火 | バナナ | | | | | | | |
| 15 | 麻婆豆腐 | 牛乳 | エネルギー 339 cal | 脂質 15.5 g | 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生椎茸 にんじん しょうが | しょうゆ、酒、みそ、片栗粉 | 麦茶 | ごはん |
| | 中華サラダ | ライスお好み焼き | たんぱく質 16 g | 塩分 1 g | もやし きゅうり にんじん まぐろ缶(油漬) | 酢、砂糖、ごま油 | バタークッキー | |
| | わかめスープ | | 炭水化物 32.9 g | | カットわかめ 玉葱 鶏卵 ごま 牛乳 みかん缶 | 鶏がらスープのもと、塩、しょうゆ | 牛乳、砂糖 | |
| 水 | 牛乳かん | | | | | | | |
| 16 | お弁当の日 | バナナの | エネルギー 201 cal | 脂質 6.7 g | パイナップルジュース | かつお節 | 麦茶 | |
| | | スティックケーキ | たんぱく質 4.7 g | 塩分 0.2 g | | | ベジタブル | |
| | | 牛乳 | 炭水化物 30 g | | | | せんべい | |
| 木 | | | | | | | | |
| 17 | 豚しゃぶ | ミニおにぎり | エネルギー 330 cal | 脂質 12.7 g | 豚ロース レタス 玉葱 | ポン酢 | 麦茶 | ごはん |
| | じゃがバター | 牛乳 | たんぱく質 18.2 g | 塩分 1.8 g | じゃがいも 玉葱 コーン缶 ベーコン にんじん | 砂糖、しょうゆ、バター、パセリ | 星っこ | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 34.8 g | | ほうれん草 鶏卵 キウイフルーツ | みそ | | |
| 金 | キウイフルーツ | | | | | | | |
| 18 | ドッグパン | 牛乳 | エネルギー 438 cal | 脂質 18 g | ごはん しらす干し ごま | めんつゆ、かつお節 | 麦茶 | ロールパン |
| | ほうれん草のサラダ | | たんぱく質 14 g | 塩分 1.4 g | ロールパン キャベツ ウインナー 鶏卵 玉葱 | ケチャップ、マヨネーズ、こしょう | ミニのりすけ | |
| | 野菜ジュース | どら焼き | 炭水化物 55.4 g | | ほうれん草 もやし かにかま ごま | 酢、しょうゆ | | |
| 土 | バナナ | | | | | | | |
| 21 | チンジャオロース | 牛乳 | エネルギー 420 cal | 脂質 23 g | 牛肩ロース ビーマン たけのこ ねぎ | 酒、しょうゆ、砂糖、かき油、鶏がらスープの | 麦茶 | ごはん |
| | 春雨サラダ | | たんぱく質 16.8 g | 塩分 2 g | はるさめ きゅうり にんじん ハム | マヨネーズ、塩、こしょう | 星っこ | |
| | 豆腐のスープ | | 炭水化物 35.3 g | | 木綿豆腐 鶏もも肉 生椎茸 ほうれん草 キウイフルーツ | 鶏がらスープのもと、塩、こしょう | | |
| 火 | キウイフルーツ | | | | | | | |
| 22 | 豆腐のふわふわチーズ焼き | 牛乳 | エネルギー 410 cal | 脂質 17.1 g | ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵 | 砂糖 ココア | 麦茶 | ごはん |
| | 海藻サラダ | コーンおやき | たんぱく質 16.4 g | 塩分 2.2 g | 木綿豆腐 ながいも 豚ひき肉 玉葱 チーズ 鶏卵 | 塩、こしょう、ケチャップ | 麦茶 | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 47.5 g | | カットわかめ キャベツ きゅうり にんじん ハム | 酢、油、ごま油 | ミレービスケット | |
| 水 | バナナ | | | | | | | |
| 23 | 豚肉の塩だれ炒め | 牛乳 | エネルギー 281 cal | 脂質 15.6 g | 豚肩ロース しょうが キャベツ 玉葱 ビーマン にんじん | 酒、ごま油、鶏がらスープのもと | 麦茶 | ごはん |
| | サラダ | ベジタブル | たんぱく質 13 g | 塩分 1.8 g | キャベツ きゅうり まぐろ缶(油漬)トマト | 砂糖、レモン汁、しょうゆ、ごま油 | サブレ | |
| | みそ汁 | せんべい | 炭水化物 22.3 g | | 白菜 もやし 油揚げ オレンジ | みそ | | |
| 木 | オレンジ | | | | | | | |
| 24 | 鶏の唐揚げ | 牛乳 | エネルギー 455 cal | 脂質 23 g | 鶏もも肉 しょうが 鶏卵 | しょうゆ | 麦茶 | ごはん |
| | マカロニサラダ | メロンパン(風)トースト | たんぱく質 17.7 g | 塩分 1.9 g | マカロニ にんじん きゅうり ハム | 塩、こしょう | バタークッキー | |
| | 野菜スープ | | 炭水化物 42.9 g | | ほうれん草 玉葱 キウイフルーツ | コンソメ、塩 | | |
| 金 | キウイフルーツ | | | | | | | |
| 25 | チキンピカタ | 牛乳 | エネルギー 294 cal | 脂質 10.5 g | 食パン 鶏卵 | バター、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | もやしの中華和え | ミニアメリカンドッグ | たんぱく質 17.3 g | 塩分 2 g | 鶏もも肉 鶏卵 | 塩、こしょう、ケチャップ | カルシウム | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 32.9 g | | もやし きゅうり かにかま ごま | ごま油、酢、しょうゆ | せんべい | |
| 土 | バナナ | | | | | | | |
| 27 | 夏野菜のカレー | ゼリー | エネルギー 349 cal | 脂質 20.1 g | 豚ひき肉 なす ズンキーニ トマト コーン缶 にんにく | カレー粉、ウスターソース、ケチャップ | 麦茶 | ごはん |
| | かぼちゃのサラダ | | たんぱく質 10.1 g | 塩分 2.1 g | かぼちゃ きゅうり ハム | マヨネーズ、塩 | 星っこ | |
| | ミルクココア | | 炭水化物 31.3 g | | 牛乳 ココア | | | |
| 月 | | | | | | | | |
| 28 | 筑前煮 | 牛乳 | エネルギー 277 cal | 脂質 9.5 g | じゃがいも ごぼう にんじん 鶏もも肉 こんにゃく | しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし | 麦茶 | ごはん |
| | いんげんの和え物 | バナナケーキ | たんぱく質 11.6 g | 塩分 1.8 g | いんげん かにかま | しょうゆ、酢、ごま油、砂糖 | サブレ | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 37.7 g | | ほうれん草 しめじ | みそ | | |
| 火 | オレンジ | | | | | | | |
| 29 | 揚げ豆腐 | 牛乳 | エネルギー 335 cal | 脂質 13 g | 3時 ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 バナナ | | 麦茶 | ごはん |
| | ひじきの煮物 | | たんぱく質 16.1 g | 塩分 2 g | 木綿豆腐 鶏もも肉 にんじん 生椎茸 しめじ 鶏卵 | ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒 | クラッカー | |
| | みそ汁 | 混ぜご飯のおやき | 炭水化物 37.9 g | | 干ひじき にんじん さつま揚げ 大豆水煮缶 | しょうゆ、砂糖、みりん | | |
| 水 | キウイフルーツ | | | | | | | |
| 30 | 魚のみそ田楽 | 牛乳 | エネルギー 365 cal | 脂質 20.6 g | さば ごま | みそ、砂糖、酒、みりん | 麦茶 | ごはん |
| | 揚げナス南蛮漬 | スイートポテト | たんぱく質 15.2 g | 塩分 1.5 g | なす しょうが | めんつゆ | ミニのりすけ | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 30 g | | 木綿豆腐 なめこ | みそ | | |
| 木 | オレンジ | | | | | | | |
| 31 | しょうが焼き | 牛乳 | エネルギー 335 cal | 脂質 17.8 g | 豚肩ロース しょうが 玉葱 | しょうゆ、みりん、酒、砂糖 | 麦茶 | ごはん |
| | 華風和え | 鮎のキャラメルラス | たんぱく質 14.1 g | 塩分 1.5 g | 小松菜 にんじん 鶏卵 | ごま油、しょうゆ | ベジタブル | |
| | みそ汁 | | 炭水化物 29.4 g | | 玉葱 じゃがいも バナナ | みそ | せんべい | |
| 金 | バナナ | | | | | | | |