

7月の献立予定表

三香町第二保育所

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	水	白身魚のオランダ焼き フレンチサラダ 味噌汁 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) 14 塩分(g) 1.4	鶏 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ アスパラ コーン ハム じゃが芋 わかめ オレシジ	塩 こしょう 油 酢 砂糖 味噌 だし	麦茶 ウエハース	ドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	木	照り焼きチキン マカロニサラダ 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) 22.6 塩分(g) 1.7	鶏もも肉 生姜 にんにく マカロニ ハム きゅうり 玉ねぎ 豆腐 葱 バナナ ミックス粉 牛乳 卵 バター	みりん 醤油 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
3	金	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 果物	アイス 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) 15.1 塩分(g) 2.4	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら 鶏胸肉 葱 もやし ハム 片栗粉 なとこ マロニー 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま キウイ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 塩 中華だし	麦茶 クッキー	アイス ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	
4	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 バナナ 牛乳		ヤクルト			
6	月	味噌焼肉 三色和え 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) 11.1 塩分(g) 1.3	豚もも肉 玉ねぎ 青梗菜 もやし 人参 ごま にら 卵 豆腐 オレシジ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 砂糖 だし	麦茶 ミニゼリー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
7	火	ちらし寿司 松風焼き 七汁 果物	ゼリー パンダせんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10.3 塩分(g) 2.5	米 干ひょう 油揚げ 人参 卵 鶏胸肉 葱 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま そめりん 人参 星型詰 三つ葉 昆布 鰹節 さくらんぼ	醤油 砂糖 酢 油 塩 味噌	麦茶 クラッカー	ゼリー せんべい	ちらし寿司	
8	水	お弁当の日	コーンフレーク 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) 0.5	気になる野菜ジュース		麦茶 ミニドーナツ	コーンフレーク 牛乳		
9	木	豚肉と茄子の野菜炒め おかか和え 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.9 塩分(g) 1.6	なす 豚もも肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり 鰹節 豆腐 わかめ 葱 オレシジ 食パン 卵 牛乳 バター	ごま油 砂糖 醤油 味噌 だし	麦茶 せんべい	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
10	金	白身魚フライ ごまドレッシング 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) 11.2 塩分(g) 1.6	スルメーサ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ ブロッコリー カニカマ 練りごま じゃが芋 玉ねぎ スイカ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 プチ スティック	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
11	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) 6.6 塩分(g) 0.5	バターロール オレシジ 牛乳		ヤクルト			
13	月	チンジャオロース ハンガースー 味噌汁 果物	フルーツヨーグル 牛乳	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) 1.8	豚ロース肉 片栗粉 卵 ビーマン 赤ビーマン 生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり ハム マロニー 卵 大根 人参 バナナ パイナップル 桃 バナナ みかん缶 ヨーグルト	酒 オイスターソース マヨネーズ こしょう ごま油 油 砂糖 塩 醤油 酢 味噌 だし	麦茶 クッキー	フルーツ ヨーグルト	ごはん おかゆ	
14	火	豆腐のまごころ焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	アイス せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 6.8 塩分(g) 1.3	豆腐 むきエビ 鶏胸肉 人参 ちりめんじゃこ 卵 スキム 片栗粉 いんげん もやし ごま えのき わかめ グレープフルーツ	塩 醤油 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ビスケット	アイス せんべい	ごはん おかゆ	
15	水	とんかつ ツナ和え 味噌汁 果物	チョコチップ焼し 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 21.6 塩分(g) 1.4	豚肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ なす 玉ねぎ バナナ ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	塩 こしょう 油 酢 ごま油 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	チョコチップ 焼しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
16	木	焼き魚 かぼちゃの煮つけ けんちん汁 果物	おやき 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.5 塩分(g) 0.8	鮭 かぼちゃ いんげん 豆腐 じゃが芋 大根 豚肉 人参 葱 スイカ 白玉粉 牛乳 桜エビ 葱	砂糖 醤油 みりん 味噌 だし 油	麦茶 クッキー	おやき 麦茶	ごはん おかゆ	ND
17	金	コンラレーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	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) 11.6 塩分(g) 2.4	中華めん ほうれん草 豚肩ロース 葱 コーン 人参 昆布 鰹節 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りごま オレシジ ヤクルト	醤油 ごま油 塩 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 せんべい	ソフト かりんとう 牛乳	コンラレー	
18	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 バナナ 牛乳		ヤクルト			
21	火	カレーライス 切干大根のサラダ 果物 ヤクルト	バナナマフィン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 24.5 塩分(g) 2.1	豚肩肉 じゃが芋玉ねぎ 人参 にんにく カレールー 切干大根 きゅうり 人参 スキム ごま 枝豆 スイカ ヤクルト 薄力粉 卵 バター バナナ ベーキングパウダー	油 ソース 塩 砂糖 ケチャップ	麦茶 ビスケット	バナナマフィン 牛乳	ごはん おかゆ	
22	水	魚の胡麻みそ焼き 磯香和え 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 塩分(g) 1.4	鶏 ごま ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり じゃが芋 玉ねぎ バナナ	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし	麦茶 ウエハース	プリン ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	
23	木	鶏のから揚げ 野菜サラダ 味噌汁 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) 15.7 塩分(g) 1.5	鶏もも肉 生姜 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 大根 豆腐 キウイ 白玉団子 片栗粉	酒 醤油 油 酢 塩 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 プチ スティック	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
24	金	サラダうどん かぼちゃの煮つけ 果物 ヤクルト	ミニ肉まん 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.1 塩分(g) 3.2	乾燥 人参 ハム きゅうり トマト かぼちゃ バナナ ヤクルト	めんつゆ 油	麦茶 クッキー	ミニ肉まん 牛乳	サラダうどん	
25	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) 6.6 塩分(g) 0.5	バターロール オレシジ 牛乳		ヤクルト			
27	月	鮭のコーンマヨネーズ焼 大根サラダ 味噌汁 果物	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) 22.8 塩分(g) 1.7	生鮭 薄力粉 バター スイートコーン 粉チーズ 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま 小松菜 油揚げ キウイ	塩 こしょう 酢 マヨネーズ 油 ごま油 醤油 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
28	火	ハンバーガー アスパラサラダ 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) 16.6 塩分(g) 2	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 アスパラ 人参 コーン ツナ マロニー 干椎茸 玉ねぎ ベーコン グレープフルーツ	塩 油 ケチャップ ウスターソース 酢 ごま油 醤油 砂糖 こしょう コンソメ	麦茶 ミニゼリー	ワッフル 牛乳	ロールパン	
29	水	エビチリ もやしのナムル コンソメスープ 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) 9.2 塩分(g) 1.7	おきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 片栗粉 もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ ベーコン ミックスピーンズ 干椎茸 オレシジ	ケチャップ 砂糖 ごま油 酒 中華だし 豆板醤 醤油 酢 塩 コンソメ こしょう	麦茶 ビスケット	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	
30	木	かぼちゃのそぼろあんか 和風サラダ 味噌汁 果物	ウインナーマヨ 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) 15.9 塩分(g) 2.8	かぼちゃ いんげん 豚ひき肉 葱 片栗粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 葱 スイカ 食パン ウインナー	だし 砂糖 醤油 油 酢 こしょう 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	ウインナーマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
31	金	エビフライ ポテトサラダ 味噌汁 果物	シューアイス せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.5 塩分(g) 1.3	エビ 薄力粉 卵 パン粉 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 大根 豆腐 葱 バナナ	油 ソース こしょう マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 せんべい	シューアイス せんべい	ごはん おかゆ	



- ★ 7・17・24・28日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類のときは割り箸を持たせてくだ
- ★ 8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。