

9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/Ba)セリウ ム134・137
							午前〔おやつ〕午後		主食	
1	火	鮭の胡麻マヨネーズ焼き ハムサラダ ポテトスープ 果物	メロンパン風 トースト 牛乳	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 21.3 炭水化物(g) 46 脂質(g) 26.3 塩分(g) 2.6	鮭 小麦粉 バター 玉ねぎ 白ごま 粉チーズ キャベツ きゅうり ハム じゃが芋 ウインナー 人参 干椎茸 オレシジ 食パン ミックス粉 卵 牛乳 バター	塩 こしょう 油 マヨネーズ 酢 コンソメ 砂糖	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	水	鶏のから揚げ甘酢あんかけ お浸し 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 388 たんぱく質(g) 14.1 炭水化物(g) 51.7 脂質(g) 14 塩分(g) 2.4	鶏もも肉 生姜 片栗粉 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 鰹節 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	醤油 酒 油 塩 砂糖 酢 みりん 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	どうもろこし 麦茶	エネルギー(kcal) 289 たんぱく質(g) 12.7 炭水化物(g) 44.7 脂質(g) 7.7 塩分(g) 1.7	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 いんげん もやし ごま 豆腐 玉ねぎ グレープフルーツ どうもろこし	醤油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	どうもろこし 麦茶	ごはん おかゆ	
4	金	白身魚のチリソース 中華サラダ 味噌汁 果物	シュアアイス せんべい	エネルギー(kcal) 298 たんぱく質(g) 12.6 炭水化物(g) 34.4 脂質(g) 12.3 塩分(g) 2.7	鮭 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 生姜 にんにく 葱 キャベツ きゅうり もやし キャベツ ハム わかめ 葱 ぶどう	塩 こしょう 酒 油 豆板醤 砂糖 がらすープ 醤油 酢 ごま油 酢 味噌だし	麦茶 せんべい	シュアアイス せんべい	ごはん おかゆ	
5	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 264 たんぱく質(g) 8.3 炭水化物(g) 42.3 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			
7	月	焼き魚 ひじきの煮物 田舎煮 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) 378 たんぱく質(g) 25.5 炭水化物(g) 38.9 脂質(g) 13.2 塩分(g) 1.8	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 ごま ごぼう 鶏肉 豆腐 かぼちゃ ぶどう	醤油 砂糖 みりん 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
8	火	焼きそば ポイルウインナー オニオンスープ フルーツヨーグルト	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 456 たんぱく質(g) 16.9 炭水化物(g) 51.7 脂質(g) 20.2 塩分(g) 2	焼きそば麺 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ウインナー バナナ ベーコン 人参 パセリ バナナ 黄桃 バナナ みかん ヨーグルト	油 塩 こしょう ソース コンソメ	麦茶 クラッカー	鈴カステラ 牛乳	焼きそば おかゆ	
9	水	ホークンデー マカロニサラダ 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 17.8 炭水化物(g) 47.1 脂質(g) 20.6 塩分(g) 1.6	豚ロース 薄力粉 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ バナナ ミックス粉 卵 牛乳	塩 こしょう 酒 醤油 マヨネーズ 味噌 だし 砂糖	麦茶 ミニゼリー	蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
10	木	鮭の西京焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	みだらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) 423 たんぱく質(g) 20.9 炭水化物(g) 53.9 脂質(g) 14.2 塩分(g) 1.8	鮭 白ごま キャベツ もやし 人参 豚肉 えのき しめじ オレシジ 白玉団子 片栗粉	砂糖 みりん 味噌 マヨネーズ 油 塩 こしょう 醤油 だし	麦茶 せんべい	みだらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
11	金	豚肉と茄子の野菜炒め 三色和え 味噌汁 果物	原価ドック 牛乳	エネルギー(kcal) 338 たんぱく質(g) 15.5 炭水化物(g) 36.7 脂質(g) 14.7 塩分(g) 1.7	なす 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 青梗菜 もやし 人参 ごま 豆腐 なめこ グレープフルーツ	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 だし	麦茶 ビスケット	原価ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
12	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 217 たんぱく質(g) 7.7 炭水化物(g) 30.5 脂質(g) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレシジ 牛乳		ヤクルト			
14	月	照り焼きチキン フレンチサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 364 たんぱく質(g) 16.8 炭水化物(g) 39.1 脂質(g) 16 塩分(g) 1.5	鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー ベーコン じゃが芋 わかめ バナナ	みりん 醤油 油 酢 塩 砂糖 味噌 だし こしょう	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
15	火	マーボー豆腐 もやしのナムル 春雨スープ 果物	ウインナーマヨ トースト 牛乳	エネルギー(kcal) 318 たんぱく質(g) 14.3 炭水化物(g) 29.1 脂質(g) 16.5 塩分(g) 2.5	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら もやし ほうれん草 人参 片栗粉 なると マロニー 干椎茸 青梗菜 ごま オレシジ 食パン ウインナー	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 中華だし マヨネーズ	麦茶 ウエハース	ウインナーマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	きつねうどん ほうれん草の和えもの 果物 ヤクルト	パビコアイス ミニマシュマロ	エネルギー(kcal) 370 たんぱく質(g) 12.4 炭水化物(g) 51.3 脂質(g) 7 塩分(g) 3.3	乾燥 昆布 鰹節 鶏胸肉 玉ねぎ 干椎茸 葱 油揚げ ほうれん草 もやし カニカマ 鰹節 なし ヤクルト	砂糖 昆布 醤油 みりん	麦茶 ミニドーナツ	パビコアイス ミニマシュマロ	きつねうどん	
17	木	お弁当の日	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 106 たんぱく質(g) 4 炭水化物(g) 10.6 脂質(g) 5.2 塩分(g) 0.2	リンゴジュース		麦茶 せんべい	ラスク 牛乳		
18	金	肉じゃが ごぼうサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 355 たんぱく質(g) 13.2 炭水化物(g) 41.7 脂質(g) 15.1 塩分(g) 2.1	じゃが芋 ぶたにく玉ねぎ 人参 糸こんに ごぼう きゅうり キャベツ ハム コーン ごま なす 玉ねぎ キウイ	醤油 みりん 酒 油 マヨネーズ 砂糖 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
19	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 264 たんぱく質(g) 8.3 炭水化物(g) 42.3 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			
24	木	チンジャオロース ハンサンスー 味噌汁 果物	ココア揚げパン 牛乳	エネルギー(kcal) 401 たんぱく質(g) 16.4 炭水化物(g) 41.1 脂質(g) 18.9 塩分(g) 2.3	豚ロース肉 片栗粉 ゆで苟 ビーマン にんにく 赤ビーマン ほうれん草 きゅうり ハム マロニー 卵 豆腐 わかめ なし ロールパン ココア	酒 オイスターソース ごま油 油 こしょう 砂糖 塩 醤油 酢 味噌 だし	麦茶 ビスケット	ココア揚げパン 牛乳	ごはん おかゆ	
25	金	さんまのかば焼き 磯香和え 月見汁 果物	お月見ゼリー ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) 378 たんぱく質(g) 17.3 炭水化物(g) 33.5 脂質(g) 18.8 塩分(g) 1.6	さんま 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり 焼きのり 大根 人参 ごぼう 鶏もも肉 豆腐 白玉団子 バナナ	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	お月見ゼリー ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	
26	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 217 たんぱく質(g) 7.7 炭水化物(g) 30.5 脂質(g) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレシジ 牛乳		ヤクルト			
28	月	栗ごはん 白身魚の香り揚げ ほうれん草の和えもの 味噌汁 果物	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 19.2 炭水化物(g) 60.6 脂質(g) 16.9 塩分(g) 1.5	米 昆布 むき栗 鰹節 薄力粉 青のり ほうれん草 人参 わかめ 葱 豆腐 ぶどう	酒 塩 醤油 油 砂糖 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 クッキー	クラッカー 牛乳	栗ごはん	
29	火	魚のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 389 たんぱく質(g) 17.6 炭水化物(g) 45.2 脂質(g) 15.4 塩分(g) 1.3	鮭 玉ねぎ ビーマン バター じゃが芋 ハム きゅうり 大根 葱 グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま	塩 こしょう マヨネーズ 味噌 だし 黒糖	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
30	水	ハヤシライス 和風サラダ 果物 ヤクルト	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 15.2 炭水化物(g) 56.5 脂質(g) 18.8 塩分(g) 1.9	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト スキム ハヤシルー キャベツ ブロッコリー わかめ コーン オレシジ ヤクルト	油 酢 油 醤油 だし 酢	麦茶 ミニゼリー	せんべい 飲む ヨーグルト	ごはん おかゆ	



★ 8・16・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さい
★ 17日は、お弁当の日です。手作りの弁当をお願いします。ジュースが出ます。
★ 食材の割合により献立が、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。