


1月の献立予定表

三春町第二保育所

3歳未満児										(kg/Bq)セシウム134・137
午前〔おやつ〕		午後		主食						
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				
4	月	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	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)	344 9.3 32.4 15 塩分(g)	鶏もも肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 にんにく カレールー スキム わかめ ハム きゅうり キャベツ グレープフルーツ ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 ミニゼリー	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ
5	火	鯖の味噌煮 かぼちゃの煮つけ けんちん汁 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)	436 24 47.3 16.6 塩分(g)	鯖 生姜 かぼちゃ さやいんげん 豆腐 ジャが芋 大根 豚肉 人参 葱 ごぼう いよかん 食パン 卵 牛乳 パター	味噌 砂糖 酒 醤油 みりん だし	麦茶 せんべい	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ
6	水	鶏のつくね焼き 野菜炒め 味噌汁 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)	403 20.9 40.7 17.7 塩分(g)	鶏挽肉 卵 葱 えのき こま 片栗粉 薄力粉 キャベツ もやし 人参 豚肉 えのき しめじ こウイ	鮭 醤油 みりん 油 塩 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
7	木	白身魚のチリソース こまドレッシングサラダ 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	416 22.8 44.2 16.5 塩分(g)	メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 生姜 赤ビーマン にんにく 葱 片栗粉 小松菜 鶏ささみ きゅうり 練りごま 豆腐 なめこ グレープフルーツ ミックス粉 卵 チョコチップ	塩 こしょう 酒 油 豆板醤 ケチャップ 鶏ガラスープ 砂糖 醤油 酢 ごま油	麦茶 せんべい	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ
8	金	すき焼風煮 ピーナッツ和え 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)	325 17 36.3 12.5 塩分(g)	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 いとこん グリンピース ほうれん草 もやし ちくわ ピーナッツ わかめ 葱 オレンジ	だし 砂糖 醤油 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	プリン ミニフィッシュ	
9	土	バターロール 果物 牛乳	バターロール 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	233 7.3 37.5 6.8 塩分(g)	バターロール バナナ 牛乳	醤油 砂糖 みりん 味噌 だし	ヤクルト		
12	火	じゃが芋のそぼろ煮 和風和え 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)	433 17.2 74.3 8.1 塩分(g)	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 ほうれん草 もやし かにかま ツナ 鰹節 白菜 豆腐 バナナ 白玉団子 片栗粉 オレンジソース	醤油 砂糖 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ
13	水	お弁当の日 	利尻せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	122 4.2 18.3 4 塩分(g)			麦茶 ウエハース	利尻せんべい 牛乳	
15	金	お寿司 鶏のから揚げ 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)	687 24.3 80.6 29 塩分(g)	千ひょう 納豆 ツナ きゅうり 油揚げ 卵 鶏もも肉 生姜 片栗粉 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 人参 ごぼう 豚肩ロース 里手 大根 いちご オレンジ ミックス粉 卵 パター 牛乳	醤油 砂糖 酒 油 マヨネーズ 塩 味噌 だし こしょう	麦茶 クラッカー	ホットケーキ 牛乳	お寿司
15	金	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 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)	422 20 34.3 22.2 塩分(g)	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 ソースパ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 豆腐 グレープフルーツ	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 クッキー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ
16	土	黒糖パン 果物 牛乳	黒糖パン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	217 7.7 30.5 7.3 塩分(g)	オレンジ 牛乳		ヤクルト		
18	月	鶏照り焼き 野菜炒め 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)	367 18.4 39.2 15.3 塩分(g)	鶏もも肉 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 わかめ 葱 豆腐 バナナ	みりん 醤油 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ
19	火	カレー 果物 ヤクルト	黒糖パン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	480 20.3 63.1 16.7 塩分(g)	豚肩肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 カレールー にんにく スキム グリンピース ほうれん草 もやし かにかま こウイ フルーツ 黒糖パン	油 ソース 醤油 ケチャップ	麦茶 せんべい	黒糖パン 牛乳	ごはん おかゆ
20	水	ハンバーグ スバゲティサラダ 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)	403 23 37.5 20.9 塩分(g)	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく いら キャベツ もやし 人参 ハム 片栗粉 なると マロニー 人参 玉ねぎ 干椎茸 こま いよかん	醤油 砂糖 油 酢 ごま油 味噌 塩 中華だし	麦茶 プチ スティック	リング ドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ
21	木	餅のホイロ焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	383 19.2 46.7 14.2 塩分(g)	餅 玉ねぎ 人参 干椎茸 ほうれん草 コーン しめじ パター じゃが芋 葱 バナナ 食パン ベーコン 玉ねぎ コーン	みりん 醤油 塩 こしょう 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クッキー	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ
22	金	スバゲティボリタン コンソメスープ コンソメスープ 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)	596 15.3 57.6 33 塩分(g)	スバゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ビーマン キャベツ きゅうり コーン ハム 粉チーズ 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ リンゴ	油 塩 ケチャップ 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	スバゲティ
23	土	バターロール 果物 牛乳	バターロール 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	264 8.3 42.3 7.7 塩分(g)	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト		
25	月	豚肉の生姜焼き 磯香和え 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)	317 17.5 29 15.2 塩分(g)	豚肉 生姜 ほうれん草 もやし 人参 焼きのり しめじ えのき みかん	醤油 みりん 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ビスケット	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ
26	火	鮭フライ ツナサラダ 味噌汁 果物	ハムサンド 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	455 27.4 35.1 23 塩分(g)	鮭 パン粉 卵 薄力粉 小松菜 もやし かにかま ツナ じゃが芋 玉ねぎ りんご 食パン ハム スライスチーズ	塩 こしょう 油 酢 ごま油 醤油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	ハムサンド 牛乳	ごはん おかゆ
27	水	コーンラーメン ハンサンスー 果物 ヤクルト	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)	436 13.5 59.5 11.3 塩分(g)	中華めん キャベツ 豚肩ロース 葱 コーン 人参 昆布 鰹節 ほうれん草 きゅうり ハム マロニー 卵 バナナ ヤクルト	醤油 ごま油 塩 油 砂糖 酢	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 麦茶	コーンラーメン
28	木	肉じゃが アーモンド和え 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)	408 16.9 49 15.8 塩分(g)	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこん キャベツ 人参 コーン アーモンド粉 なめこ 豆腐 オレンジ ミックス粉 卵 スキムミルク	砂糖 醤油 みりん 酒 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
29	金	鮭の胡麻マヨネーズ焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	プチスティック 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)	385 17.3 24.4 19 塩分(g)	鮭 小麦粉 パター 玉ねぎ こま 人参 人参 キャベツ じゃが芋 葱 キウイ	塩 こしょう 油 マヨネーズ 酢 ごま油 醤油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 クラッカー	プチスティック ヨーグルト	ごはん おかゆ
30	土	黒糖パン 果物 牛乳	黒糖パン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	217 7.7 30.5 7.3 塩分(g)	黒糖パン オレンジ ミックス粉 卵 黒糖 スキムミルク 牛乳		ヤクルト		