

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	鶏のごま唐揚げ	ウエハース	エネルギー	359 kcal	脂質	20.6 g	昼食	鶏もも肉	しょうが	卵	片栗粉	薄力粉	黒ゴマ	しょうゆ	油	麦茶	ごはん	ND					
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	16.7 g	塩分	1.5 g		キャベツ	ブロッコリー	わかめ	コーン缶			酢	油	しょうゆ	ごま油		せんべい				
	みそ汁		炭水化物	26.3 g				じゃがいも	玉葱					みそ	だし								
月	りんご						3時																
2	大根と豚肉の煮物	ココア蒸パン	エネルギー	312 kcal	脂質	10.6 g	昼食	大根	人参	豚肉	しらたき	しょうが		油	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒	麦茶	ごはん			
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	13.7 g	塩分	1.9 g		ほうれん草	もやし	きゅうり	焼き海苔			しょうゆ					クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	41.7 g				豆腐	わかめ					みそ	だし								
火	みかん						3時	ミックス粉	牛乳	ココア	卵			砂糖									
★	スバゲティボリタン	せんべい	エネルギー	392 kcal	脂質	13.9 g	昼食	スバゲティ	玉葱	豚挽き肉	ピーマン	粉チーズ		油	塩	ケチャップ	ソース	麦茶	スバゲティ				
	コーンサラダ	牛乳	たんぱく質	15 g	塩分	2.3 g		キャベツ	きゅうり	コーン缶	ハム			酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう		ビスケット		
	コンソメスープ		炭水化物	50.5 g				玉葱	ベーコン	人参	パセリ			塩	こしょう								
水	オレンジ						3時																
4	鯖の味噌煮	フレンチトースト	エネルギー	348 kcal	脂質	14.6 g	昼食	鯖	しょうが					みそ	砂糖	酒	しょうゆ	麦茶	ごはん				
	野菜のおかか和え	牛乳	たんぱく質	20.5 g	塩分	2.4 g		小松菜	かにかま	もやし	かつお節			しょうゆ	みりん				ミニゼリー				
	みそ汁		炭水化物	31.3 g				じゃがいも	油揚げ					みそ	だし								
木	りんご						3時	食パン	卵	牛乳	バター			砂糖						ND			
★	手作り弁当の日	クラッカー	エネルギー	160 kcal	脂質	6.3 g	昼食											麦茶					
		牛乳	たんぱく質	5 g	塩分	0.3 g													ミニドーナツ				
	オレンジジュース		炭水化物	22 g																			
金							3時																
6	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食																
土	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g																	
	牛乳		炭水化物	15.7 g																			
8	チーズハンバーグ	プチステック	エネルギー	384 kcal	脂質	19.5 g	昼食	豚挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	ビザ用チーズ	塩	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん			
	大根サラダ	牛乳	たんぱく質	19.6 g	塩分	2.1 g		大根	きゅうり	キャベツ	白ごま			酢	油	ごま油	しょうゆ		ウエハース				
	みそ汁		炭水化物	31.6 g				しめじ	えのき						みそ	だし							
月	りんご						3時																
9	里芋と生揚げの煮物	きなこ団子	エネルギー	387 kcal	脂質	11.4 g	昼食	里芋	人参	生揚げ	うずら卵	鶏肉		しょうゆ	みりん	砂糖		麦茶	ごはん				
	野菜のピーナツ和え	牛乳	たんぱく質	15.8 g	塩分	1.8 g		ほうれん草	もやし	ちくわ	ピーナツ粉			砂糖	しょうゆ				せんべい				
	みそ汁		炭水化物	55 g				大根						みそ	だし								
火	グレープフルーツ						3時	白玉団子	きな粉					砂糖	塩								
10	カレー	ヨーグルト	エネルギー	420 kcal	脂質	15.3 g	昼食	豚肩肉	じゃがいも	玉葱	人参	カレールー	にんにく	スキムミルク	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん				
	海藻サラダ	ミニカル	たんぱく質	14.1 g	塩分	2.4 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	人参		油	ごま油	しょうゆ	酢		ビスケット				
	バナナ		炭水化物	34.7 g																			
水	ヤクルト						3時																
11	デンジャオロース	ホットケーキ	エネルギー	442 kcal	脂質	18.8 g	昼食	豚ロース肉	片栗粉	茹で荀	ピーマン	赤ピーマン	生姜	にんにく	酒	オイスターソース	ごま油	油	こしょう	麦茶	ごはん		
	伴三絲	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	2.3 g		ほうれん草	きゅうり	ハム	春雨	卵		ごま油	油	砂糖	塩	しょうゆ	酢	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	49.4 g				豆腐	わかめ					みそ	だし								
木	みかん						3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター			砂糖									
★	けんちんうどん	かりんとう	エネルギー	521 kcal	脂質	16.3 g	昼食	干しうどん	豚肉	豆腐	人参	大根	じゃがいも	ごぼう	葱	油	みそ	だしの素	しょうゆ	酒	麦茶	けんちんうどん	ND
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	3.1 g		キャベツ	きゅうり	コーン缶	ツナ缶			酢	油	ごま油	しょうゆ		ミニドーナツ				
	オレンジ		炭水化物	63.2 g																			
金	ヤクルト						3時																
13	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g	昼食																
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g																	
	牛乳		炭水化物	7.8 g																			
15	焼き魚	ワッフル	エネルギー	328 kcal	脂質	12.2 g	昼食	鮭		鶏胸肉	さつま揚げ	大豆(水煮)	しょうが	白ごま	砂糖	みりん	油	麦茶	ごはん				
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	23.4 g	塩分	1.8 g		ひじき	人参						砂糖				クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	30.6 g				里芋	葱						みそ	だし							
月	りんご						3時																
16	ずき焼き風煮	黒糖蒸しパン	エネルギー	401 kcal	脂質	12.5 g	昼食	じゃがいも	焼き豆腐	白菜	豚肉	しらたき		だし汁	砂糖	しょうゆ	みりん	油	麦茶	ごはん			
	お浸し	牛乳	たんぱく質	16.7 g	塩分	1.5 g		小松菜	もやし	人参	かつお節			しょうゆ					プチステック				
	みそ汁		炭水化物	57.2 g				油揚げ	しめじ					みそ	だし								
火	バナナ						3時	ミックス粉	卵	ごま	牛乳			黒糖									
17	ボークソテー	せんべい	エネルギー	331 kcal	脂質	19.1 g	昼食	豚ロース肉	薄力粉					塩	こしょう	酒	しょうゆ	麦茶	ごはん				
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	14.2 g	塩分	1.1 g		じゃがいも	ハム	きゅうり	玉葱			マヨネーズ	こしょう				クッキー				
	野菜スープ		炭水化物	24.6 g				白菜	鶏もも肉	人参	干椎茸			チキンブイヨン	塩	こしょう							
水	キウイフルーツ						3時																
18	鰯のビザソース焼き	肉まん	エネルギー	329 kcal	脂質	10.8 g	昼食	鰯	玉葱	ピーマン	ビザ用チーズ			ビザソース				麦茶	ごはん				
	ほうれん草ソテー	牛乳	たんぱく質	18.7 g	塩分	1.7 g		ほうれん草	コーン缶	バター			塩	こしょう				せんべい					
	みそ汁		炭水化物	38.3 g				じゃがいも	わかめ					みそ	だし								
木	みかん						3時																
★	バターロール	プリン	エネルギー	567 kcal	脂質	22 g	昼食	バターロール										麦茶	バターロール	ND			
	クリームシチュー	ミニカル	たんぱく質	16.6 g	塩分	2.5 g		豚肉	じゃがいも	ブロッコリー	人参	玉葱	スキムミルク	シチュールー	油	こしょう			ビスケット				
	ごぼうサラダ		炭水化物	40 g				ごぼう	きゅうり	キャベツ	ハム	コーン缶	白ごま	マヨネーズ	砂糖	しょうゆ							
金	りんご						3時																
20	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食																
土	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g																	
牛乳		炭水化物	15.7 g																				
22	おでん	鈴カステラ	エネルギー	370 kcal	脂質	15.6 g	昼食	さつま揚げ	こんにゃく	大根	ウインナー	うずら卵	昆布	砂糖	しょうゆ	だしの素	麦茶	ごはん					
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	18.5 g	塩分	2.8 g		ほうれん草	もやし	笹かまぼこ	焼き海苔			しょうゆ				ウエハース					
	みそ汁		炭水化物	41.1 g				しめじ	油揚げ	葱				みそ	だし								
月	バナナ						3時																
24	タンドリーチキン	せんべい	エネルギー	363 kcal	脂質	20.6 g	昼食	鶏もも肉	はんにく	カレー粉	ヨーグルト			塩	しょうゆ		麦茶	ごはん					
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	15.5 g	塩分	1.9 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり			マヨネーズ	塩	こしょう		クッキー					
	オニオンスープ		炭水化物	28.7 g				玉葱	ベーコン	人参	パセリ			コンソメ	塩	こしょう							
水	みかん						3時																
25	エビフライ	ショートケーキ	エネルギー	456 kcal	脂質	20.8 g	昼食	えび	薄力粉	卵	パン粉			油	ソース		麦茶	ごはん					
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	1.9 g		キャベツ	ブロッコリー					酢	油	塩	砂糖	こしょう		せんべい			
	コーンポタージュ		炭水化物	48.9 g				コーン缶	玉葱	バター	生クリーム	ホワイトルー	牛乳	パセリ	塩	こしょう							
木	いちご						3時																
26	ぶりの照り焼き	ラスク	エネルギー	328 kcal	脂質	13.1 g	昼食	ぶり	おろししょうが					塩	こしょう	酒	みりん	砂糖	しょうゆ	だし	麦茶	ごはん	
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	1.6 g		ほうれん草	人参	かまぼこ	ごま			砂糖	しょうゆ	みそ			せんべい				
	みそ汁		炭水化物	22 g				白菜	葱					みそ	だし								
金	ヤクルト						3時																
27	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g	昼食																
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g																	
	牛乳		炭水化物	7.8 g																			