

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	肉豆腐	牛乳	エネルギー 333 cal	脂質 14.8 g	昼食	木綿豆腐	豚も肉	にんじん	玉葱		しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし	麦茶	ごはん			
	大根サラダ	黒糖蒸しパン	たんぱく質 14.7 g	塩分 2.1 g		大根	きゅうり				マヨネーズ、塩	星っこ				
	みそ汁	炭水化物 34.8 g				小松菜	鶏卵	オレンジ			みそ					
火	オレンジ				3時	ホットケーキミ	鶏卵	ごま			黒砂糖					
2	鶏肉のクリーム煮	牛乳	エネルギー 326 cal	脂質 12.8 g	昼食	鶏も肉	じゃがいも	にんじん	しめじ	牛乳	バター、薄力粉、コンソメ、塩	麦茶	ごはん			
	和え物	まぜご飯のおやき	たんぱく質 16.1 g	塩分 1.2 g		ほうれん草	もやし	かにかま			しょうゆ、みりん、かつお節	ミレービスケット				
	キウイフルーツ	炭水化物 36.3 g				キウイフルーツ										
水					3時	ごはん	まぐろ缶(油漬)	コーン缶	チーズ		マヨネーズ					
3	鮭のピカタ	牛乳	エネルギー 215 cal	脂質 10.9 g	昼食	鮭	鶏卵				塩、こしょう、薄力粉、ケチャップ	麦茶	ごはん			
	スパゲティサラダ	かぼちゃのマフィン	たんぱく質 18.4 g	塩分 1.7 g		スパゲティ	玉葱	きゅうり	にんじん	まぐろ缶(油漬)	青じそドレッシング	カルシウムせんべい				
	みそ汁	炭水化物 35.1 g				玉葱	なす	オレンジ			みそ					
木	オレンジ				3時											
4	豚のきのこソース	牛乳	エネルギー 366 cal	脂質 18.3 g	昼食	豚肩	豚肩ロース	玉葱	えのき	マッシュルーム	薄力粉、しょうゆ、こしょう、コンソメ	麦茶	ごはん		ND	
	わかめサラダ	マカロニきんこ	たんぱく質 20.1 g	塩分 2 g		カットわかめ	キャベツ	にんじん	ハム		しょうゆ、酢、ごま油	ミニのりすけ				
	ほうれん草と卵のスープ	炭水化物 31.2 g				ほうれん草	鶏卵	巨峰			コンソメ、塩					
金	ぶどう				3時	マカロニ	きな粉				砂糖、塩					
5	あんかけうどん	牛乳	エネルギー 505 cal	脂質 12 g	昼食	細うどん	豚も肉	むきえび	白菜	にんじん	鶏がらスープのもと、しょうゆ、塩、こしょう	麦茶	あんかけうどん			
	野菜ジュース	ドームケーキ	たんぱく質 14 g	塩分 1.2 g		バナナ					ごま油	ベビードーナツ				
	バナナ	炭水化物 85.7 g														
土					3時											
7	立田揚げ	牛乳	エネルギー 399 cal	脂質 22.5 g	昼食	さば	しょうが				しょうゆ、片栗粉	麦茶	ごはん			
	カレー肉じゃが	どら焼き	たんぱく質 15.8 g	塩分 2 g		豚肩ロース	じゃがいも	にんじん	玉葱		ほんだし、砂糖、酒、しょうゆ、カレー粉	星っこ				
	みそ汁	炭水化物 32.1 g				キャベツ	高野豆腐	バナナ			みそ、ほんだし					
月	バナナ				3時											
8	しょうが焼き	牛乳	エネルギー 355 cal	脂質 16.9 g	昼食	豚肩	しょうが	玉葱			みりん、しょうゆ、酒、砂糖	麦茶	ごはん			
	ごمایشょうゆ和え	きなこのラスク	たんぱく質 17.3 g	塩分 1.9 g		キャベツ	にんじん	ごま	ハム		しょうゆ、砂糖	サブレ				
	みそ汁	炭水化物 33.1 g				カットわかめ	じゃがいも	梨			みそ、ほんだし					
火	梨				3時	食パン	きな粉				バター、砂糖					
9	白身魚のきのこソースかけ	牛乳	エネルギー 266 cal	脂質 8.5 g	昼食	またら	玉葱	えのき	椎茸		薄力粉、めんつゆ、バター、片栗粉	麦茶	ごはん			
	華風和え	ミニおにぎり	たんぱく質 16.6 g	塩分 1.6 g		小松菜	にんじん	鶏卵			ごま油、しょうゆ	カルシウムせんべい				
	みそ汁	炭水化物 30.7 g				もやし	油揚げ	キウイフルーツ			みそ、ほんだし					
水	キウイフルーツ				3時	ごはん	かつお節	しらす干し	ごま		めんつゆ					
10	ひじき入り卵焼き	牛乳	エネルギー 362 cal	脂質 20.5 g	昼食	干ひじき	にんじん	鶏卵			ほんだし、砂糖、みりん、しょうゆ	麦茶	ごはん			
	スパゲティサラダ	焼きドーナツ	たんぱく質 13.6 g	塩分 1.9 g		スパゲティ	玉葱	きゅうり	にんじん	まぐろ缶(油漬)	マヨネーズ、塩	ベジタブル				
	野菜スープ	炭水化物 30.2 g				ほうれん草	玉葱	鶏もも肉	オレンジ		コンソメ、塩	せんべい				
木	オレンジ				3時											
11	三色ごはん	牛乳	エネルギー 363 cal	脂質 14.7 g	昼食	鶏ひき肉	しょうが	鶏卵	さやえんどう		砂糖、しょうゆ、みりん、砂糖、塩	麦茶	三色ごはん		ND	
	おろし和え	コーンおやき	たんぱく質 18.6 g	塩分 2.2 g		ほうれん草	かにかま	だいこん			しょうゆ	クラッカー				
	さつま汁	炭水化物 37.9 g				さつまいも	鶏もも肉	にんじん	ねぎ	椎茸	梨	ほんだし、しょうゆ、みりん、酒、塩				
金	梨				3時	鶏卵	スキムミルク	コーン缶	チーズ		薄力粉、ベーキングパウダー					
12	照り焼き	牛乳	エネルギー 303 cal	脂質 11.8 g	昼食	鮭	しょうが				みりん、砂糖、しょうゆ	麦茶	ごはん			
	きつね和え	りんごのタルト	たんぱく質 16 g	塩分 1.6 g		キャベツ	ほうれん草	油揚げ			めんつゆ、しょうゆ、ごま油	バタークッキー				
	みそ汁	炭水化物 34.2 g				玉葱	じゃがいも	オレンジ			みそ、ほんだし					
土	オレンジ				3時											
14	豆腐の野菜あんかけ	麦茶	エネルギー 225 cal	脂質 11.1 g	昼食	木綿豆腐	キャベツ	にんじん	椎茸		薄力粉、ほんだし、みりん、塩、しょうゆ、片栗粉	麦茶	ごはん			
	なめたけ和え	プチシュークリーム	たんぱく質 9.6 g	塩分 1.9 g		ほうれん草	なめたけ				ミルクラスク					
	みそ汁	炭水化物 22.7 g				玉葱	鶏卵	キウイフルーツ			みそ、ほんだし					
月	キウイフルーツ				3時											
15	タンダーリーチキン	麦茶	エネルギー 333 cal	脂質 15.2 g	昼食	鶏もも肉	ヨーグルト				塩、こしょう、ケチャップ、カレー粉、塩	麦茶	ごはん			
	マセドアンサラダ	牛乳	たんぱく質 15.2 g	塩分 1.8 g		じゃがいも	にんじん	きゅうり			塩、こしょう	クラッカー				
	みそ汁	ココア蒸しパン	炭水化物 15.6 g			もやし	ほうれん草	オレンジ			みそ、だし					
火	オレンジ				3時	ホットケーキミ	牛乳	鶏卵	ココア		砂糖					
16	豚肉ともやしのみそ炒め	牛乳	エネルギー 373 cal	脂質 17.3 g	昼食	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		ND	
	春雨サラダ	ライスお好み焼き	たんぱく質 13.7 g	塩分 1.8 g		はるさめ	きゅうり	にんじん	ハム		マヨネーズ、塩	バタークッキー				
	中華スープ	炭水化物 40.3 g				カットわかめ	玉葱	バナナ			鶏がらスープのもと、しょうゆ、塩、こしょう					
水	バナナ				3時	ごはん	ながいも	ねぎ	ごま	さくらえび	かつお節					
17	お弁当の日	牛乳	エネルギー 237 cal	脂質 5.4 g	昼食	野菜ジュース						麦茶				
	ミニたい焼き	たんぱく質 5.8 g	塩分 0.2 g									星っこ				
	炭水化物 41.3 g															
木					3時											
18	鶏肉のケチャップ炒め	牛乳	エネルギー 339 cal	脂質 12.2 g	昼食	鶏もも肉	玉葱	ピーマン	マッシュルーム	にんにく	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース	麦茶	ごはん			
	かぼちゃのそぼろ煮	きなこごまのクッキー	たんぱく質 18.3 g	塩分 1.7 g		かぼちゃ	鶏ひき肉	しょうが			砂糖、しょうゆ、ほんだし	ミニのりすけ				
	みそ汁	炭水化物 40.4 g				大根	小松菜	バナナ			みそ、だし					
金	バナナ				3時	きな粉	鶏卵	ごま			薄力粉、砂糖、バター					
19	魚の焼き浸し	牛乳	エネルギー 373 cal	脂質 20.9 g	昼食	さば	玉葱				塩、薄力粉、みりん、しょうゆ、酢	麦茶	ごはん		ND	
	大根と豚肉のべっこう煮	いちごのスティック	たんぱく質 15.1 g	塩分 1.8 g		豚肩ロース	大根				酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ほんだし	カルシウムせんべい				
	みそ汁	ケーキ	炭水化物 29.3 g			小松菜	白玉麩				みそ、ほんだし					
土	オレンジ				3時											
24	ちゃんちゃん焼き	牛乳	エネルギー 290 cal	脂質 14.3 g	昼食	鮭	キャベツ	ごま	玉葱	しめじ	みそ、みりん、ごま油、こしょう	麦茶	ごはん			
	オーロラサラダ	クレープ	たんぱく質 16.4 g	塩分 1.4 g		キャベツ	きゅうり	にんじん	まぐろ缶(油漬)		ケチャップ、マヨネーズ	バタークッキー				
	みそ汁	炭水化物 23.9 g				ほうれん草	じゃがいも	キウイフルーツ			みそ、ほんだし					
木	キウイフルーツ				3時											
25	チキンピラフ	チョコレートハバロ	エネルギー 460 cal	脂質 20.8 g	昼食	鶏もも肉	玉葱	にんじん	ピーマン	えび	鶏卵	バター、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶		チキンピラフ	
	エビフライ	たんぱく質 21.1 g	塩分 2.2 g	スパゲティ		玉葱	きゅうり	にんじん	まぐろ缶(油漬)		薄力粉、パン粉、ウスターソース	カルシウムせんべい				
	スパゲティサラダ	炭水化物 46.1 g				コーンクリーム・ペーコン	じゃがいも	牛乳	オレンジ		青じそドレッシング、コンソメ、塩、こしょう					
金	コンソメスープ、オレンジ				3時	ハバロアの素牛乳	生クリーム									
26	ポテトとタラのチーズ焼き	牛乳	エネルギー 302 cal	脂質 12.9 g	昼食	またら	じゃがいも	玉葱	チーズ		バター、塩、こしょう、パセリ	麦茶	ごはん			
	かに風味コルスロー	ミニアメリカンドッグ	たんぱく質 16 g	塩分 2 g		キャベツ	きゅうり	玉葱	かにかま		フレンチドレッシング	ミニのりすけ				
	かきたま汁	炭水化物 30.9 g				鶏卵	玉葱	バナナ			ほんだし、塩、しょうゆ、片栗粉					
土	バナナ				3時											
28	スコッチエッグ	牛乳	エネルギー 345 cal	脂質 14.3 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	じゃがいも	牛乳	鶏卵	塩、こしょう、薄力粉、パン粉、ウスターソース	麦茶	ごはん		ND	
	ほうれん草のサラダ	うさぎのスイーツ	たんぱく質 17.3 g	塩分 1.8 g		ほうれん草	もやし	かにかま	ごま		ケチャップ	酢、しょうゆ	サブレ			
	コンソメスープ	ポテト	炭水化物 36.4 g			鶏もも肉	キャベツ	玉葱	にんじん		コンソメ、塩					
月	うさぎざりん				3時	さつまいも	鶏卵	アーモンド			バター、砂糖					
29	縦製豆腐	牛乳	エネルギー 375 cal	脂質 18.9 g	昼食	木綿豆腐	鶏むね肉	にんじん	椎茸	しめじ	鶏卵	ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	麦茶		ごはん	
	ポテトサラダ	フレンチトースト	たんぱく質 16.8 g	塩分 2 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	クラッカー				
	みそ汁	炭水化物 34.1 g				玉葱	キャベツ	キウイフルーツ			みそ、ほんだし					
火	キウイフルーツ				3時	食パン	鶏卵	牛乳			砂糖、バター					
30	タラのみそマヨ焼き	牛乳	エネルギー 320 cal	脂質 13 g	昼食	またら					みそ、マヨネーズ、みりん、砂糖	麦茶	ごはん			
	和風サラダ	メープルクッキー	たんぱく質 14.3 g	塩分 1.9 g		カットわかめ	きゅうり	玉葱			しょうゆ、みりん、酢、ごま油、砂糖、塩	カルシウムせんべい				
	みそ汁	炭水化物 36.3 g				玉葱	小松菜	バナナ			みそ、ほんだし					
水	バナナ				3時	鶏卵					薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、メープルシロップ					