

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 ム134・137							
															午 前	主 食								
1	魚のマヨネーズ焼き	かりんどう	エネルギー	423 kcal	脂質	23.2 g	昼食	鮭	玉葱	ピーマン	赤ピーマン		塩	こしょう	マヨネーズ	麦茶	ごはん	ND						
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.3 g		チンゲン菜	もやし	人参	豚肉		油	塩	こしょう	クラッカー								
	みそ汁		炭水化物	33.2 g				じゃがいも	油揚げ				みそ	だし										
金	オレンジ					3時																		
2	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																				
4	エビフライ	せんべい	エネルギー	332 kcal	脂質	17.4 g	昼食	えび	卵	薄力粉	パン粉		油	ケチャップ	ソース	麦茶	ごはん							
	ひじきのサラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.1 g		ひき	きゅうり	人参	ハム	白ごま	しょうゆ	マヨネーズ	クッキー									
	コンソメスープ		炭水化物	26.5 g				鶏もも肉	玉葱	干椎茸	人参	パセリ	コンソメ	塩	こしょう									
月	すいか					3時																		
5	カレー肉じゃが	ホットケーキ	エネルギー	415 kcal	脂質	16.7 g	昼食	じゃがいも	豚肩肉	玉葱	人参	スキムミルク	砂糖	しょうゆ	カレー粉	麦茶	ごはん							
	和風え	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分	1.9 g		ほうれん草	もやし	わかめ	ツナ缶	かつお節	しょうゆ	みりん	せんべい									
	みそ汁		炭水化物	46.9 g				油揚	豆腐	えのき			みそ	だし										
火	メロン					3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター		砂糖												
★	コーンラーメン	プリン	エネルギー	448 kcal	脂質	9.4 g	昼食	中華蒸し麺	人参	豚肩ロース	ほうれん草	葱	コーン缶	昆布	かつお節	塩	しょうゆ	ごま油	麦茶	コーンラーメン				
	棒棒鶏サラダ	ミニカル	たんぱく質	16.4 g	塩分	2.4 g		鶏さき身	キャベツ	きゅうり	しょうが	練りゴマ	しょうゆ	みりん	酒	酢	塩	砂糖	こしょう					
	バナナ		炭水化物	61.7 g																				
水	ヤクルト					3時																		
7	なすと豚肉のみそ炒め	ピザトースト	エネルギー	505 kcal	脂質	26 g	昼食	なす	豚もも肉	玉葱	人参	片栗粉	ごま油	酒	砂糖	みそ	しょうゆ	麦茶	ごはん					
	中華和え	牛乳	たんぱく質	25.2 g	塩分	3.6 g		きゅうり	もやし	ハム	春雨		砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油	油						
	みそ汁		炭水化物	42.2 g				豆腐	なめこ				みそ	だし				ミニゼリー						
木	キウイフルーツ					3時	食パン	ピーマン	スライスチーズ	玉葱	ベーコン	ケチャップ						ND						
8	豚肉の生姜焼き	アイス	エネルギー	326 kcal	脂質	15.3 g	昼食	豚肉	しょうが				しょうゆ	みりん	酒	砂糖	油	麦茶	ごはん					
	野菜サラダ	麦茶	たんぱく質	15.3 g	塩分	1.3 g		キャベツ	ブロッコリー	ハム		酢	油	塩	砂糖	こしょう	ウエハース							
	みそ汁		炭水化物	20.3 g				豆腐	玉葱			みそ	だし											
金	すいか ヤクルト					3時																		
9	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食																	
	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																				
11	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	417 kcal	脂質	21 g	昼食	豚挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	塩	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん					
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	2.7 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり		マヨネーズ	塩	こしょう	ビスケット								
	コンソメスープ		炭水化物	37.1 g				コーン缶	ベーコン	じゃがいも			コンソメ	塩	こしょう									
月	オレンジ					3時																		
12	焼き魚	野菜クラッカー	エネルギー	361 kcal	脂質	14.7 g	昼食	鮭									麦茶	ごはん						
	きんぴらピーマン	牛乳	たんぱく質	17.7 g	塩分	1.5 g		ピーマン	糸こんに	豚肉	人参		ごま油	酒	しょうゆ	砂糖	ごま							
	みそ汁		炭水化物	44.6 g				じゃがいも	ごぼう	人参	油揚げ		みそ	だし			せんべい							
火	メロン					3時	薄力粉	ベキングパウダー	玉葱	ほうれん草	人参	白ごま	塩	オリーブ油										
13	三色そばろ	ヨーグルト	エネルギー	303 kcal	脂質	13.2 g	昼食	豚挽き肉	しょうが	卵	グリーンピース		砂糖	しょうゆ	みりん	塩	油	酒	麦茶	ごはん				
	磯香和え	ミニカル	たんぱく質	20.4 g	塩分	1.5 g		ほうれん草	人参	きゅうり	焼きのり		しょうゆ					ブチスティブ						
	みそ汁		炭水化物	14.2 g				豆腐	わかめ				みそ	だし										
水	すいか					3時																		
木	お弁当		kcal			昼食												ND						
金	お弁当		kcal			昼食																		
15	お弁当		kcal			昼食																		
16	お弁当		kcal			昼食																		
土																								
18	鰻の酢豚	ビスケット	エネルギー	305 kcal	脂質	10.5 g	昼食	鰻	しょうが	片栗粉	人参	玉葱	じゃがいも	干椎茸	ピーマン	醤油	油	砂糖	みりん	塩	ケチャップ	酢	麦茶	ごはん
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	14.1 g	塩分	1.9 g		ほうれん草	いんげん	ごま			砂糖	しょうゆ	みそ	クラッカー								
	みそ汁		炭水化物	39 g				生揚げ	ごぼう				みそ	だし										
月	キウイフルーツ					3時																		
19	チキンカレー	みたらし団子	エネルギー	443 kcal	脂質	13.4 g	昼食	鶏胸肉	じゃがいも	玉葱	人参	カレールー	にんにく	スキムミルク	グリーンピース	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん				
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	10.8 g	塩分	2.8 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ		油	ごま油	しょうゆ	酢	ラスク							
	バナナ		炭水化物	57.8 g																				
火	ヤクルト					3時	白玉団子	片栗粉					砂糖	しょうゆ										
20	豆腐のまさご焼き	クラッカー	エネルギー	338 kcal	脂質	17.4 g	昼食	豆腐	むきえび	鶏ひき肉	人参	ちりめんじゃこ	卵	スキムミルク	片栗粉	塩	しょうゆ	酒	油	麦茶	ごはん			
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.6 g		キャベツ	トマト	ツナ缶	コーン缶		酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう						
	みそ汁		炭水化物	26.1 g				しめじ	えのき				みそ	だし										
水	グレープフルーツ					3時																		
21	魚の照り焼き	ココア蒸しパン	エネルギー	348 kcal	脂質	13.4 g	昼食	鰻	しょうが				みりん	しょうゆ	砂糖	油	麦茶	ごはん						
	スバゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	1.9 g		スバゲティ	ハム	玉葱	きゅうり		マヨネーズ	塩	こしょう	ミニゼリー								
	みそ汁		炭水化物	36.7 g				じゃがいも	わかめ				みそ	だし										
木	オレンジ					3時	ミックス粉	牛乳	ココア	卵		砂糖												
★	サラダうどん	鈴カステラ	エネルギー	496 kcal	脂質	14.2 g	昼食	干しうどん	オクラ	ハム	きゅうり	ミニトマト	めんつゆ			麦茶	サラダうどん							
	香り唐揚げ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	3 g		鶏もも肉	青のり	しょうが	片栗粉		しょうゆ	酒	油	せんべい								
	すいか		炭水化物	60.7 g																				
金	ヤクルト					3時																		
23	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																				
25	野菜と生揚げの煮物	リングドーナツ	エネルギー	315 kcal	脂質	13.6 g	昼食	じゃがいも	人参	生揚げ	うずら卵		しょうゆ	みりん	砂糖	麦茶	ごはん							
	きゅうりの和え物	牛乳	たんぱく質	19.2 g	塩分	1.7 g		きゅうり	もやし	わかめ		しょうゆ	酢	ごま油	砂糖	ウエハース								
	みそ汁		炭水化物	35 g				豆腐	なめこ				みそ	だし										
月	オレンジ					3時																		
26	魚のごまみそ焼き	黒糖蒸しパン	エネルギー	288 kcal	脂質	7.2 g	昼食	鰻	ごま				みそ	砂糖	みりん	しょうゆ	麦茶	ごはん						
	もやしのナムル	牛乳	たんぱく質	17.1 g	塩分	1.5 g		もやし	ほうれん草	人参		砂糖	しょうゆ	ごま油	酢	せんべい								
	みそ汁		炭水化物	38.4 g				じゃがいも	玉葱				みそ	だし										
火	バナナ					3時	ミックス粉	黒糖	卵	ごま														
★	手作り弁当の日	ウエハース	エネルギー	180 kcal	脂質	6.2 g	昼食									麦茶	ビスケット							
	気になる野菜125	牛乳	たんぱく質	4.3 g	塩分	0.1 g																		
			炭水化物	26.9 g																				
水																								
28	かぼちゃのそぼろあんかけ	フレンチトースト	エネルギー	357 kcal	脂質	12.8 g	昼食	かぼちゃ	オクラ	豚挽き肉	葱	片栗粉	だしの素	砂糖	しょうゆ	酒	油	麦茶	ごはん					
	お浸し	牛乳	たんぱく質	17.4 g	塩分	2.6 g		小松菜	きゅうり	人参	かつお節		しょうゆ	みりん			せんべい							
	みそ汁		炭水化物	40.9 g				じゃがいも	油揚げ				みそ	だし										
木	キウイフルーツ					3時	食パン		牛乳	バター		砂糖												
29	麻婆豆腐	せんべい	エネルギー	321 kcal	脂質	17.7 g	昼食	豆腐	豚挽き肉	玉葱	にんにく	にら	片栗粉	しょうゆ	砂糖	みそ	油	ごま油	麦茶	ごはん				
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	2.1 g		キャベツ	きゅうり	もやし	ハム		ごま油	油	砂糖	しょうゆ	酢							
	春雨スープ		炭水化物	23.2 g				なると	春雨	干椎茸	チンゲン菜	白ごま	中華だし	しょうゆ	塩									
金	オレンジ					3時																		
30	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食																	
	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																				