

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 Δ134・137							
										午 前		主 食									
水	中華風煮魚	牛乳	エネルギー 279 cal	たんぱく質 13.8 g	脂質 9.6 g	星食 3時	かれい				鶏がらスープ、みりん、しょうゆ	麦茶	ごはん	ND							
	お浸し	ドームケーキ	たんぱく質 13.8 g	塩分 1.5 g			小松菜	もやし	にんじん	まぐろ缶	そばつゆ	せんべい									
	みそ汁		炭水化物 34.8 g				玉葱	じゃが芋			みそ、ほんだし										
木	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	エネルギー 223 cal	たんぱく質 7.5 g	脂質 7.5 g	星食 3時	じゃが芋	にんじん	豚挽き肉		しょうゆ、砂糖、ほんだし	麦茶	ごはん		ND						
	和風サラダ	小丸ちゃん	たんぱく質 10.2 g	塩分 1.4 g			キャベツ	きゅうり	わかめ	かつお節	酢、油	ミニカップ									
	みそ汁		炭水化物 30.9 g				豆腐	なめこ			みそ、ほんだし	ゼリー									
金	白身魚のあんかけ	牛乳	エネルギー 252 cal	たんぱく質 12.4 g	脂質 11.6 g	星食 3時	たら	玉葱	にんじん	干椎茸	こしょう、油、塩、しょうゆ、ほんだし	麦茶	ごはん			ND					
	和え物	焼きドーナツ	たんぱく質 24.9 g	塩分 1.6 g			ほうれん草	もやし	かつお節	そばつゆ、かつお節	クラッカー										
	みそ汁		炭水化物 24.9 g				だいこん	ねぎ			みそ										
土	手作り弁当	牛乳	エネルギー 123 cal	たんぱく質 4.1 g	脂質 6 g	星食 3時						麦茶					ND				
	どら焼き		たんぱく質 13 g	塩分 0.1 g								バタークッキー									
			炭水化物 13 g																		
6	カレーライス	牛乳	エネルギー 318 cal	たんぱく質 10.2 g	脂質 15.1 g	星食 3時	豚肉	じゃが芋	玉葱	にんじん	にんにく	油、パモントカレー	麦茶					ごはん	ND		
	野菜サラダ	クラッカー	たんぱく質 36.3 g	塩分 1.4 g			キャベツ	アスパラガス	トマト		しょうゆ、酢、砂糖、ごま(すり)	せんべい									
	オレンジ		炭水化物 36.3 g				ヤクルト														
7	さば焼 甘酢玉ねぎのせ	牛乳	エネルギー 310 cal	たんぱく質 12.7 g	脂質 15.8 g	星食 3時	さば	玉葱			食塩、油、砂糖、酢、バセリ	麦茶	ごはん	ND							
	菜の花の和え物	かぼちゃのマフィン	たんぱく質 29.4 g	塩分 1.4 g			菜の花	かに風味かまぼこ			そばつゆ、かつお節	ベジタブル									
	みそ汁		炭水化物 29.4 g				白玉麩	キャベツ			みそ、ほんだし	せんべい									
8	鶏卵	牛乳	エネルギー 458 cal	たんぱく質 16.6 g	脂質 24.4 g	星食 3時	鶏卵	ベーコン	ほうれん草	にんじん	玉葱	じゃがいも	食塩、ケチャップ		麦茶			ごはん		ND	
	かぼちゃサラダ	ベビードーナツ	たんぱく質 43.3 g	塩分 2 g			チーズ	牛乳			マヨネーズ	サブレ									
	コンソメスープ		炭水化物 43.3 g				かぼちゃ	きゅうり	ハム		コンソメ、食塩										
9	豚ねぎ和風うどん	牛乳	エネルギー 494 cal	たんぱく質 17.7 g	脂質 13.5 g	星食 3時	キャベツ	玉葱								ND					
	きつね和え	ミルクラスク	たんぱく質 72.8 g	塩分 4.4 g			干うどん	豚肩ロース	根深ねぎ	にんじん	ぶなしめじ	こねぎ	清酒、みりん、そばつゆ		麦茶			豚ねぎ和風			
	いちご		炭水化物 17.7 g				キャベツ	ほうれん草	油揚げ			しょうゆ、ごま油	バタークッキー		うどん						
10	鶏もも肉	牛乳	エネルギー 332 cal	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.9 g	星食 3時	鶏もも肉	しょうが	にんにく			しょうゆ、みりん、油	麦茶		ごはん		ND				
	れんこんきんぴら	にんじん蒸しパン	たんぱく質 39.8 g	塩分 2 g			れんこん	にんじん	糸こんに		砂糖、みりん、しょうゆ、ほんだし	せんべい									
	みそ汁		炭水化物 39.8 g				白菜	えのき			白菜、えのき										
11	バナナ					星食 3時	ホットケーキミックス	にんじん	牛乳	ヨーグルト	油				ND						
	ピザトースト	牛乳	エネルギー 489 cal	たんぱく質 15.7 g	脂質 23.1 g		食パン	ピーマン	ミックスチーズ	玉葱	ベーコン	ケチャップ	麦茶					ピザトースト			
	盛り合わせサラダ	クラッカー	たんぱく質 54.5 g	塩分 1.8 g			ブロッコリー	鶏卵	トマト		マヨネーズ	ミニカップ									
12	すき焼き風煮	牛乳	エネルギー 312 cal	たんぱく質 35.4 g	脂質 12.4 g	星食 3時	白菜	豚もも	ごぼう	根深ねぎ	糸こんに	焼き豆腐	しょうゆ、砂糖、みりん、清酒	麦茶				ごはん	ND		
	おかか和え	ブチシュクリーム	たんぱく質 35.4 g	塩分 2 g			小松菜	にんじん	ぶなしめじ		かつお節、しょうゆ	せんべい									
	みそ汁		炭水化物 35.4 g				もやし	油揚げ			みそ、ほんだし										
13	白身魚のフライ	野菜&果物ジュ	エネルギー 365 cal	たんぱく質 15.1 g	脂質 14.8 g	星食 3時	ホキ	鶏卵				こしょう、薄力粉、パン粉、油	麦茶	ごはん				ND			
	切り干し大根のサラダ	カットチーズ	たんぱく質 42.8 g	塩分 1.7 g			切干大根	にんじん	きゅうり	ごま	ごま油、油、酢、しょうゆ、砂糖	ベビードーナツ									
	みそ汁	フルーツソース	炭水化物 42.8 g				だいこん	高野豆腐			みそ、ほんだし										
14	カレーうどん	牛乳	エネルギー 546 cal	たんぱく質 16.9 g	脂質 15.5 g	星食 3時	干うどん	鶏もも肉	玉葱	こねぎ	油、カレー粉、そばつゆ、ほんだし、片栗粉	麦茶	カレーうどん	ND							
	ごま和え	ミレービスケット	たんぱく質 84 g	塩分 4.4 g			ブロッコリー	にんじん	ごま		砂糖、しょうゆ	バタークッキー									
	みそ汁		炭水化物 84 g																		
15	手作り弁当	牛乳	エネルギー 155 cal	たんぱく質 4.4 g	脂質 7.4 g	星食 3時							麦茶				ND				
	ベジタブルせんべい		たんぱく質 17.6 g	塩分 0.2 g									バタークッキー								
			炭水化物 17.6 g																		
16	たけのこごはん	牛乳	エネルギー 548 cal	たんぱく質 22.4 g	脂質 15.6 g	星食 3時	たけのこ	にんじん	油揚げ	さやえんどう	しょうゆ、清酒、食塩	麦茶	たけのこごはん		ND						
	魚の焼き浸し	さくら蒸しパン	たんぱく質 77.5 g	塩分 2 g			さわか	玉葱	にんじん		薄力粉、油、そばつゆ	クラッカー									
	ごましょうゆ和え		炭水化物 77.5 g				キャベツ	にんじん	ハム	麩	みつば	いつご	しょうゆ、砂糖、ほんだし、食塩								
17	清汁 いちご	ヤクルト	エネルギー 286 cal	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.7 g	星食 3時	ホットケーキミックス	牛乳	鶏卵		砂糖	麦茶	ロールパン			ND					
	ロールパン		たんぱく質 40.2 g	塩分 1.1 g			鶏もも肉	玉葱			油、トマトホール缶、コンソメ、砂糖、食塩、	麦茶									
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g				大豆	小松菜	にんじん	まぐろ缶	こしょう、	ミレービスケット									
18	バナナ					星食 3時					酢、砂糖、しょうゆ、ごま油							ND			
	ムニエル	牛乳	エネルギー 320 cal	たんぱく質 17.5 g	脂質 12.4 g		たら	小松菜	にんじん	鶏卵	薄力粉、無糖バター、しょうゆ	麦茶									
	華風和え	バタークッキー	たんぱく質 34.7 g	塩分 1.7 g			かぶ	かぶの葉	にんじん	ハム	コンソメ、食塩										
19	ヨーグルトあえ					星食 3時								ND							
	筑前煮	牛乳	エネルギー 382 cal	たんぱく質 16 g	脂質 2.3 g		じゃがいも	たけのこ	ごぼう	にんじん	鶏むね肉	こんにやく	麦茶						ごはん	ND	
	ひじきのサラダ	フレンチトースト	たんぱく質 43.4 g	塩分 2.3 g			干ひじき	きゅうり	にんじん	ハム	ごま	ミニカップ									
20	おろし煮	牛乳	エネルギー 344 cal	たんぱく質 16.6 g	脂質 14.9 g	星食 3時	豆腐	根深ねぎ			ほんだし、みそ	麦茶	ごはん				ND				
	青菜とさつま揚げの煮物	クレープ	たんぱく質 35.9 g	塩分 2 g			食パン	鶏卵	牛乳		砂糖、バター	ゼリー									
	みそ汁		炭水化物 35.9 g				ほうれん草	さつまあげ			片栗粉、油、砂糖、ほんだし、しょうゆ	麦茶									
21	バナナ					星食 3時	だいこん	高野豆腐			油、清酒、みりん、砂糖、しょうゆ	ベジタブル			ND						
	甘酢煮	ヨーグルト	エネルギー 399 cal	たんぱく質 18.4 g	脂質 1.5 g		鶏ひき肉	玉葱	鶏卵	にんじん	ピーマン	パン粉、砂糖、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖	麦茶						ごはん		ND
	マヨネーズサラダ		たんぱく質 38.9 g				キャベツ	きゅうり	にんじん		酢	せんべい									
22	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時	ほうれん草	鶏卵			マヨネーズ、みそ、ほんだし					ND					
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
23	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時												ND			
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
24	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時								ND							
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
25	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時											ND				
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
26	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時									ND						
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
27	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時										ND					
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
28	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時												ND			
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
29	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時								ND							
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
30	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時											ND				
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
31	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時									ND						
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
32	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時										ND					
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
33	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時												ND			
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
34	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時								ND							
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
35	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時											ND				
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
36	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時									ND						
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
37	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時										ND					
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
38	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時												ND			
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
39	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時								ND							
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
40	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時											ND				
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
41	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時									ND						
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
42	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時										ND					
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
43	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時												ND			
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
44	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g			星食 3時								ND							
	バナナ																				
	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		
45	鶏肉のトマト煮込み		たんぱく質 40.2 g																		