

2017年 10月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:614Kcal 蛋白質:22.7g 脂質:16.7g 食塩:1.9g
3歳未満児 熱量:462Kcal 蛋白質:16.8g 脂質:12.1g 食塩:1.4g

羽村たつの子保育園

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考	
月	2	2日ごはん	味噌汁	2日鶏のから揚げ	磯辺和え	きのこチーズトースト	
	16	きびごはん 五分米、もちきび	キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	魚の香草焼き ムキカレイ、玉葱、大葉 酒、塩、正、油	小松菜、もやし、人参 海苔、正 大根煮・S	食パン、しめじ、えのき バター、チーズ、塩 S	
	30					16日りんごジャムパン・S 食パン、りんご 砂、バター 2日 3園交流	
火	3	酵母パン	春雨スープ	3日魚のガーリック焼き	さつま芋サラダ	醤油飯おにぎり	
	17	食パン	春雨、玉葱 人参、あさつき 塩、正、油	鶏肉のオニオンソース 鶏肉、にんにく、玉葱 塩、正、油	さつま芋、人参 胡瓜、ヨーグルト、塩 人参煮・S	五分米、海苔 正、塩、ごま油 S	
	31	17日パンズ					
水	4	ごはん	吸い物	さんまの塩焼き	ひじき煮	ふかし芋	
	18	五分米	椎茸、人参 麩、三つ葉 塩、正、だし	さんま、塩 大根、正	ひじき、人参、小松菜 油揚げ、正、塩、油 蓮根煮・S	さつま芋 S	
	5	和風スパゲッティ	ミネストローネ	春雨和え	黒糖豆乳蒸しパン	4日お月見会・誕生会 団子 上新粉白玉粉	
木	19	スパゲッティ、鶏肉、玉葱 しめじ、えのき茸、のり 塩、正、酒、海苔、油	玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 ケチャップ、塩、油	春雨、人参、小松菜 正、ごま油 ブロッコリー	小麦粉、BP 黒糖、豆乳 S		
	6	酵母パン	きのこスープ	キャベツの重ね蒸し	ささみサラダ	切り干しおにぎり	20日満足
		20	食パン	しめじ、人参 えのき、長ねぎ 塩、正、油	豚ひき肉、玉葱 豆腐、キャベツ 塩、正、油	鶏ささみ、もやし、人参 小松菜、正、ごま油 ローストポテト・S	五分米、切干大根 人参、油、塩、正 S
土	7	鶏南うどん		和え物	茶飯おにぎり	7日	
	21	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし		キャベツ、人参 正 さつま芋煮・S	五分米 青海苔、酒、塩、正 S	稲刈り	
月	23	ごはん	味噌汁	鮭フライ	ごま和え	きのこおにぎり	
		五分米	さつま芋、人参 長ねぎ 味噌、だし	鮭 パン粉、小麦粉、 塩、油	キャベツ、人参、小松菜 白すりごま、砂、正 大根煮・S	五分米、舞茸、青海苔 えのき茸、酒、塩、正 S	
火	10	酵母パン	南瓜スープ	鶏のクリーム煮	じゃこサラダ	おさつスティック	
		24	食パン	南瓜、玉葱 水菜 正、塩、油	鶏肉 玉葱、パセリ、牛乳 塩、小麦粉、バター	ブロッコリー、キャベツ、人参 長ねぎ、じゃこ、油、正 人参煮・S	さつま芋 砂、揚げ油 S
水	11	ハヤシライス		オニオンスープ	もやし和え	レモンラスク	
		25	五分米、豚肉、玉葱、人参、しめじ バター、小麦粉、ケチャップ、塩	玉葱、しめじ、人参 パセリ 塩、正	もやし、人参、チンゲン菜 甘酢、正、油 蒸し南瓜・S	食パン、レモン汁 砂、バター S	
木	12	さつま芋ごはん	味噌汁	イワシのやわらか煮	おかか和え	チーズスコーン	
		26	五分米 さつま芋、黒ごま	豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	イワシ 酒、砂、酢、正 みりん	小松菜、キャベツ、人参 鰹節、正 ごぼう煮・S	小麦粉、バター、BP 砂、粉チーズ S
金	13	酵母パン	コーンクリームスープ	鶏のカレー焼き	マカロニサラダ	焼きおにぎり	
		27	食パン	コーン、玉葱、パセリ 牛乳、バター、小麦粉 塩、油	鶏肉 にんにく、カレー粉 塩、正、油	マカロニ、人参 ブロッコリー、甘酢、正、油 粉ふき芋・S	五分米、ちりめん あさつき、正、油 S
土	14	肉うどん		和え物	海苔おにぎり	14日運動会	
		28	乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、えのき、水菜、塩、正、だし	キャベツ、人参 正 さつま芋煮・S	五分米、海苔 塩 S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)