

2017年 8月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:642Kcal 蛋白質:23.8g 脂質:16.5g 食塩:1.9g
 3歳未満児 熱量:495Kcal 蛋白質:17.7g 脂質:12.2g 食塩:1.5g

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 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 わかめ 味噌、だし	厚揚げとえびの千利ソース 厚揚げ、えび、生姜、長ねぎ 酒、ケチャップ、塩、片	ひじき煮 干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油 蒸し南瓜・S	抹茶スコーン 小麦粉、バター 抹茶、BP、砂 S	
	ごはん 五分米	吸い物 湯葉、人参、えのき モロヘイヤ だし、塩、正	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜、小麦粉 酒、砂、塩、正 15日鶏の照り焼き	ごま和え 小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、正 大根煮・S	茶飯おこわおにぎり 五分米、もち米 青海苔、酒、塩、正 S	15日醤油飯 五分米、海苔 塩、正、ごま油 S
火 1 15 29	ごはん 五分米	吸い物 湯葉、人参、えのき モロヘイヤ だし、塩、正	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜、小麦粉 酒、砂、塩、正 15日鶏の照り焼き	ごま和え 小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、正 大根煮・S	茶飯おこわおにぎり 五分米、もち米 青海苔、酒、塩、正 S	15日醤油飯 五分米、海苔 塩、正、ごま油 S
	15日黒米ごはん					
水 2 16 30	しらすとトマトのスパゲッティ スパゲッティ、しらす、トマト、玉葱 大葉、にんにく、オリーブオイル、塩、正		冬瓜のスープ 冬瓜、玉葱 人参、オクラ 塩、正、油	ジャーマンポテト じゃが芋、玉葱、人参、パセリ 塩、油 人参煮・S	黒糖餅 牛乳、黒砂糖 レーズン、片 S	16日ミルク葛餅 牛乳、砂、片 きな粉 S
	16日、鶏味噌スパゲッティ					
木 3 17 31	ごはん 五分米	味噌汁 南瓜、人参 あさつき 味噌、だし	鮭のフライ 鮭、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油 17日鮭の塩焼き	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、キャベツ、人参 鰹節、正 じゃが芋の味噌炒め・S	いちごケーキ 小麦粉、牛乳、砂、BP バター、苺ジャム S	17日ブレンケーキ 小麦粉、牛乳、砂 BP、バター S
	17日きびごはん					
金 4 18	ドライカレー 五分米、鶏挽き肉、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、にんにく、カレー粉 ケチャップ、塩、油		サラダスープ レタス、セロリ、玉葱 トマト、コーン 玉葱、塩、正、油	中華和え もやし、チンゲン菜、人参 ごま油、正 トマト・S	じゃがバター じゃが芋、バター 塩 とうもろこし	
土 5 19	肉うどん 乾麺、豚肉、人参、大根 えのき茸、長ねぎ、塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参 正 さつまいも煮・S	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり S	
月 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 あさつき 味噌、だし	赤魚のフリッター 赤魚 小麦粉、BP、塩 揚げ油	五目うの花 おから、豚肉、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂、塩、正、油 南瓜煮・S	チーズトースト 食パン、チーズ バター S	
火 8 22	酵母パン 食パン	わかめスープ わかめ、長ねぎ 白ごま 塩、正、油	鶏肉のカレー焼き 鶏肉、にんにく、油 カレー粉、塩、正	トマトサラダ トマト、レタス、胡瓜 マカロニ、甘酢、正、油 人参煮・S	生姜おにぎり 五分米、しらす、生姜 酒、塩、正 S	
水 9 23	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 茄子、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	豚肉のもち米蒸し和風あんかけ 豚挽き肉、もち米、玉葱 豆腐、塩、正、酒 だし、片	もやし和え もやし、人参、ニラ、胡瓜 ごま油、正 大根煮・S	ミルク蒸しケーキ 小麦粉、牛乳 砂、BP、レーズン S	
木 10 24	酵母パン 食パン	コーンクリームスープ クリームコーン、玉葱 パセリ、牛乳 塩	タンドリーフィッシュ ムキカレイ、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ にんにく、生姜、塩	梅ドレッシングサラダ 鶏ささみ、レタス、オクラ、人参 わかめ、梅干、油、正 ローストポテト・S	赤飯おにぎり 五分米、もち米 小豆、黒ごま 塩 S	24日誕生会 フルーツポンチ スイカ、メロン デラウェア、砂、レモン汁
金 25	枝豆ごはん 五分米 枝豆 塩	吸い物 椎茸、人参 わかめ 塩、正、だし	豚肉の大葉味噌炒め 豚肉、青しそ キャベツ、玉葱、パプリカ 味噌、酒、油	南瓜サラダ 南瓜、胡瓜、人参 甘酢、正、油 トマト・S	ちりめんおにぎり 五分米、ちりめん、白ごま 正、酒、油 S	
土 12 26	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 正、塩、だし			和え物 キャベツ、人参 正 さつまいも煮・S	ごま塩おにぎり 五分米、黒ごま 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)