



2018年 7月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:603kcal 蛋白質:22.9g 脂質:14.7g 食塩:2.1g
 3歳未満児 熱量:462kcal 蛋白質:17.5g 脂質:10.8g 食塩:1.6g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 30	酵母パン 食パン	スープ もやし、玉ねぎ モロヘイヤ 塩、醤油、油	魚の香草焼き ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	ガーリックポテト じゃが芋、玉葱、にんにく あさつき、塩、油 人参煮・S	枝豆おにぎり 五分米、枝豆、ちりめん 塩、正、酒 S	
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 みょうが 味噌、だし	3日 カレー(年長調理保育) 17・31日麻婆なす 豚挽き肉、玉葱、なす、人参、長ねぎ ビーマン、味噌、砂、酒、正、油	レモンサラダ キャベツ、アスパラ、人参 鰹節、レモン汁、正 トマト・S	ヨーグルトパン 小麦粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S	17日手作り塩パン 強力粉、薄力粉、塩 ドライイースト、砂 牛乳、バター
水 18	冷やしうどん 乾麺、油揚げ、揚げ玉、人参、胡瓜、わかめ 砂、塩、正、だし		蒸し鶏サラダ 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、すりごま、正、酒、油 焼き南瓜・S		梅おかかおにぎり 五分米、梅干し 醤油、鰹節 スナッフえんどう	
	雑穀ごはん 五分米 押し麦、黒米、赤米	味噌汁 冬瓜、人参 青しそ 味噌、だし	あじのフライ あじ パン粉、小麦粉 塩、揚げ油	めかぶ和え めかぶ、オクラ、人参 小松菜、正 大根煮・S	蕎麦どうもろこし どうもろこし 塩 きゅうり味噌	
金 20	星色ごはん 白米、もち米 塩、くちなし 20日ごはん	天の川すまし <small>そうめん</small> 人参、おくら、醤油、塩、だし 20日吸い物 <small>高野豆腐</small> 人参、あさつき、塩、醤油、だし	鶏のさっぱり煮 鶏肉 砂、酢、正	ちりめん和え 小松菜、キャベツ、人参 ちりめん、醤油、ごま油 ごぼう煮・S	6日七夕の会 誕生会 星形クッキー・果物 小麦粉、砂糖、牛乳、バター、BP	20日米粉ミルクパン 牛乳、砂 寒天、米粉 S
	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし		和え物 キャベツ、人参 醤油 粉ふき芋・S		茶飯おにぎり 五分米 青海苔、酒、塩、醤油 S	
月 23	もち麦ごはん 五分米、もち麦	味噌汁 キャベツ、人参 オクラ 味噌、だし	魚の天ぷら きす 小麦粉 塩、揚げ油	五目うの花 おから、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂糖、塩、醤油、油 蓮根煮・S	きなこトースト 食パン、きな粉 砂、塩、バター S	
	シーフードスパゲッティ スパゲッティ、小柱、えび 玉葱、しめじ、マッシュルーム ケチャップ、塩、油		オニオンスープ 玉葱、人参 パセリ 油、醤油、塩	ヨーグルトポテトサラダ じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩 フロッキー・S	とぼろ醤油飯 五分米、豚挽き肉、海苔 塩、醤油、ごま油 S	
水 25	梅しごごはん 五分米 梅干し、青しそ	吸い物 湯菜、人参 小松菜 塩、正、だし	鶏肉味噌ステーキ 鶏肉、もやし、長ねぎ 味噌、砂、酒、油 蒸し南瓜・S	切干大根の中華和え 切干大根、人参 胡瓜、甘酢、正、ごま油 さつま芋煮・S	じゃこチーズ芋餅 じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、片、塩 枝豆	25日 試食会
	酵母パン 食パン	ミルクカレースープ 玉葱、人参 パセリ、カレー粉 牛乳、塩、油	カジキのごまフライ メカジキ、白ごま 小麦粉、パン粉 正、酒、みりん、揚げ油	コールスロー キャベツ、小松菜、人参、コーン 甘酢、正、油 さつま芋煮・S	トマトボール 五分米、豚ひき肉、トマト 玉葱、塩、酒、オリーブオイル S	
金 27	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ、油揚げ 味噌、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	炒りおかか和え 小松菜、人参、鰹節 キャベツ、正、油 トマト・S	小豆抹茶蒸しパン 小麦粉、抹茶 小豆、砂、塩、BP S	13日 抹茶蒸しパン 小麦粉、抹茶 砂、塩、BP S
	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし		和え物 キャベツ、人参 醤油 粉ふき芋・S		わかめおにぎり 五分米、わかめ 白ごま、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)