



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 2 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	枝豆おにぎり 五分米、枝豆、ちりめん 塩、正、酒	
				人参煮・S	S	
火 3 17 31	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	ヨーグルトパン 小麦粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト	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
				トマト・S	S	
水 4 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	梅おなかおにぎり 五分米、梅干し 醤油、鰹節	
				焼き南瓜・S	スナッフえんどう	
木 5 19	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	蕎麦どうもろこし どうもろこし 塩	
				大根煮・S	きゅうり味噌	
金 6 20	星色ごはん 白米、もち米 塩、くちなし	天の川すまし そうめん 人参、おくら、醤油、塩、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	6日七夕の会 誕生会 星形クッキー・果物	20日米粉ミルクアイン 牛乳、砂 寒天、米粉
	20日ごはん	人参、あさつき、塩、醤油、だし		ごぼう煮・S	小麦粉、砂糖、牛乳、バター、BP	S
				和え物	茶飯おにぎり 五分米 青海苔、酒、塩、醤油	
土 7 21	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし			キャベツ、人参 醤油	S	
				粉ふき芋・S		
月 9 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	きなこトースト 食パン、きな粉 砂、塩、バター	
				蓮根煮・S	S	
火 10 24	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	とぼろ醤油飯 五分米、豚挽き肉、海苔 塩、醤油、ごま油	
				フロッキー・S	S	
水 11 25	梅しそごはん 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	切干大根の中華和え 切干大根、人参 胡瓜、甘酢、正、ごま油	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	25日 試食会
				蒸し南瓜・S	枝豆	
木 12 26	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	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	
				さつま芋煮・S	S	
金 13 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	炒りおなか和え 小松菜、人参、鰹節 キャベツ、正、油	小豆抹茶蒸しパン 小麦粉、抹茶 小豆、砂、塩、BP	13日 抹茶蒸しパン 小麦粉、抹茶 砂、塩、BP
				トマト・S	S	S
土 14 28	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	わかめおにぎり 五分米、わかめ 白ごま、塩	
				粉ふき芋・S	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)