

2021年 4月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:609kcal	蛋白質:24.4g	脂質:16.8g	食塩:1.9g
3歳未満児	熱量:490kcal	蛋白質:19.0g	脂質:12.1g	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	12	酵母パン	和風カレースープ	魚のクリームソース	春雨サラダ	コーンおにぎり
	26	パンズ	玉葱、人参 じゃが芋 カレー粉、塩、油、だし	鯖、パセリ 牛乳、スキムミルク 小麦粉、バター、塩	春雨、人参、胡瓜 甘酢、正、油 ブロッコリー・S	五分米、コーン 塩、油 S
火	13	押し麦ごはん	味噌汁	揚げだし豆腐そぼろあん	春野菜和え	きなこトースト
	27	五分米 押し麦	玉葱、人参 わかめ 味噌、だし	豆腐、豚挽き肉 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	キャベツ、菜の花、小松菜 人参、正、しらす 筍の土佐煮・S	食パン、きな粉 砂、塩、バター S
水	14	ちゃんぽんうどん			くずし豆腐のサラダ	たんぼぼおこわ
	28	乾麺、豚肉、白菜、人参、玉葱、もやし、にら チンゲン菜、塩、正、油、だし			豆腐、ひじき、水菜 レタス、人参、塩、ごま油、正 さつま芋煮・S	もち米、白米、くちなしの実 塩、青海苔 S
木	1	ごはん	豚汁	魚の漬け焼き	切干大根煮	チーズコーン
	15	五分米	豚肉、大根、人参 里芋、長ねぎ しめじ、味噌、だし	鮭 正、みりん、酒	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 蓮根煮・S	小麦粉、チーズ、バター スキムミルク、BP、砂 S
金	2	2・30日 きびごはん	吸い物	2・30日 かしわ天	ごまみそ和え	2・30日 ココア蒸しケーキ
	16	五分米、きび 16日 黒米ごはん	湯葉、人参 三つ葉	鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒、油	小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、味噌	小麦粉、ココア 砂、BP、油
	30	五分米、黒米	塩、正、だし	16日 鶏の照り焼き	蒸し南瓜 S	S
土	3	肉うどん			和え物	わかめおにぎり・S
	17	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし			キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	五分米、わかめ ごま、塩
月	5	酵母パン	春キャベツスープ	魚のトマトチーズ焼き	南瓜サラダ	醤油飯おにぎり
	19	食パン	キャベツ、玉葱 人参、アスパラ 塩、正、油	ムキカレイ、玉葱 チーズ、塩、油 ケチャップ	南瓜、ブロッコリー 人参、豆乳、油、塩、酢 人参煮・S	五分米、海苔 塩、正、ごま油 S
火	6	筍ごはん	味噌汁	鶏のから揚げ	炒り海苔和え	6日 ヨーグルトパン
	20	五分米 筍、青のり 正、酒	かぶ、人参 油揚げ、菜の花 味噌、だし	鶏肉、にんにく 酒、正、片 揚げ油	小松菜、キャベツ、人参 海苔、削り節、油、正 焼き南瓜 S	強力粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S
水	7	スパゲッティミートソース		コーンスープ	蒸し鶏サラダ	しらすおにぎり
	21	スパゲッティ、豚挽き肉、鶏レバー 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 粉チーズ、ケチャップ、塩、油		玉葱、コーン、パセリ コーンクリーム、牛乳 バター、スキムミルク、塩、油	鶏ささみ、もやし、ほうれん草、 人参、すりごま、正、酒、油 ローストポテト・S	五分米、しらす あさつき、塩、正 S
木	8	ごはん	味噌汁	魚の揚げ煮	五目うの花	酵母パン
	22	五分米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	たら 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	おから、豚肉、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂、塩、正、油 うどの金平・S	三つ編みパン スナックえんどう
金	9	赤米ごはん	春野菜ポトフ	豚しゃぶ	ブロッコリーのちりめん和え	ショートブレッド
	23	白米 赤米	鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ 絹さや、塩	豚肉、玉葱、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	ブロッコリー、人参、長ねぎ ちりめん、ごま油、正 大根煮・S	小麦、BP、砂 バター、スキムミルク S
土	10	鶏塩うどん			和え物	おかかおにぎり・S
	24	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし			キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	五分米、鰹節 ごま、正

【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、煮干しと季節により、ブルーベリー・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は、リンゴ以外の日+イモ類・ブルーベリー・パンのいずれかが付きます)

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)