

2022年 4月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:566kcal	蛋白質:24.6g	脂質:16.1g	食塩:2.0g
3歳未満児	熱量:446kcal	蛋白質:18.3g	脂質:11.8g	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 11 25	もち麦ごはん	納豆汁	鶏のさっぱり煮	切干大根煮	シュガートースト	
	五分米 もち麦	ひきわり納豆、麩 人参、ほうれん草 味噌、だし	鶏肉 砂、酢、正	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 ブロッコリー・S	食パン 砂、塩、バター S	
火 12 26	ごはん	春野菜ポトフ	カジキのフライ	春雨サラダ	よもぎ蒸しケーキ	
	五分米	鶏肉、キャベツ、玉葱 じゃが芋、人参、アスパラ だし、塩、正、油	トロカジキ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	春雨、人参、胡瓜 砂、塩、酢、正、油 蓮根煮・S	小麦粉、よもぎ粉、牛乳 スキムミルク、砂、BP、油 S	
水 13 27	ちゃんぽんうどん		くずし豆腐のサラダ		角煮おにぎり	
	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 ふき煮・S		白米、豚肉、長ねぎ 生姜、砂、正、酒 炒り小魚	
木 14 28	筍ごはん	吸い物	鯖の和風きこソース	菜花和え	おからチーズスコーン	
	五分米 筍、青のり 正、酒	湯葉、人参 三つ葉 塩、正、だし	鯖、しめじ、椎茸 エリンギ、パセリ 生クリーム、正、油	キャベツ、菜の花、小松菜 人参、正、しらす 大根煮・S	小麦粉、バター、BP、砂 スキムミルク、おから、チーズ S	
金 1 15	ごはん	豚汁	かしわ天	じゃが芋の春キャベツサラダ	うどとそぼろのおにぎり	
	五分米	豚肉、大根、人参 里芋、長ねぎ しめじ、味噌、だし	鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒 揚げ油	じゃが芋、キャベツ、コーン ヨーグルト、塩、油 人参煮 S	五分米、鶏挽き肉 うど、砂、正、酒、油 小魚の甘辛炒め	
土 16 30	肉うどん		和え物		おかかおにぎり・S	
	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		白米、鯉節 ごま、塩、正	
月 4 18	きびごはん	味噌汁	鶏の塩昆布から揚げ	ブロッコリーのちりめん和え	酵母パン	
	五分米 もちきび	豆腐、人参 大根、小松菜 味噌、だし	鶏肉、生姜、にんにく、昆布 酒、塩、片、レモン汁 揚げ油	ブロッコリー、人参、長ねぎ ちりめん、正、油 さつま芋煮・S	三つ編みパン S	
火 5 19	黒米おこわ	和風カレースープ	鮭の塩焼き	ごまみそ和え	もちもちパン	19日 誕生日会
	五分米 もち米 黒米	玉葱、人参 白いんげん豆、あさつき カレー粉、塩、油、だし	鮭 塩	小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、味噌 ごぼう煮 S	白玉粉、牛乳 チーズ、塩、油 スナッフえんどう	春みかんケーキ・果物 小麦粉、バター、スキムミルク いよかん、牛乳、BP、砂
水 6 20	ごはん	味噌汁	豚のニラもやし炒め	ひじき煮	ふき味噌おにぎり	
	五分米	かぶ、人参 菜の花 味噌、だし	豚肉、鶏レバー、もやし ニラ、人参 酒、正、塩、ごま油、片	干ひじき、油揚げ、しめじ、人参 小松菜、砂、塩、正、油 蒸し南瓜・S	白米、ふき、鯉節 味噌、砂、油 S	
木 7 21	納豆ごはん	若竹汁	魚の揚げ煮	めかぶ和え	ショートブレッド	
	五分米 納豆、しらす 鯉節、正	筍、わかめ 塩、正、だし	タラ 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	小松菜、人参 めかぶ、正 うどの金平・S	小麦、BP、砂、牛乳 バター、スキムミルク S	
金 8 22	ごはん	味噌汁	赤魚の甘酢あんかけ	ほうれん草の白和え	牛乳ピラフ	
	五分米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	赤魚、玉葱 人参、ピーマン 正、酢、砂、塩、油	ほうれん草、人参、えのき、しめじ 豆腐、味噌、白すりごま、砂 うぐいす豆の甘煮・S	五分米、人参、玉葱 牛乳、バター、塩、正 小魚の甘辛炒め	
土 9 23	鶏塩うどん		和え物		茶飯おにぎり・S	
	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		白米、正、塩 酒、青のり	

【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・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・おにぎり・ブルーベリー、味噌汁、チーズ等もう1品が付きます。

幼児は、小魚の他に、週1回チーズを予定しています。)

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)