

<平均栄養量>

2022年 9月の献立

3歳以上児 熱量:604kcal 蛋白質:24.1g 脂質:17.9g 食塩:1.7g

3歳未満児 熱量:479kcal 蛋白質:18.6g 脂質:13.0g 食塩:1.3g

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 12 26	ごはん	味噌汁	ムキカレイのごまだれかけ	ひじき煮	豆腐そぼろおにぎり	
	五分米	かぶ、しめじ 長ねぎ だし、味噌	ムキカレイ 白すりごま、正、砂、酒、だし	干しひじき、たけのこ、人参、こんにゃく 小松菜、干しいたけ、塩、正、だし	五分米、高野豆腐 生姜、砂、正	
火 13 27	ごはん	味噌汁	カジキのカレー焼き	さつまい芋のヨーグルトサラダ	黒ごまスコーン	
	五分米	なす、油揚げ あさつき 味噌、だし	カジキ、にんにく、カレー粉 酒、砂、正、油、小麦粉	さつまい芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	小麦粉、牛乳、スキムミルク バター、砂、BP、黒すりごま	
水 14 28	雑穀ごはん	味噌汁	鶏と豆のトマト煮	ささみとカリフラワーのサラダ	かぼちゃチーズトースト	
	五分米、きび 赤米、黒米 あわ、押し麦	蓮根、ごぼう、人参 大根、小松菜 だし、味噌	鶏肉、大豆、ひよこ豆、玉葱 ピーマン、コーン、ケチャップ 塩、正、油	カリフラワー、鶏ささみ、じゃが芋 パセリ、豆乳、酢、塩、砂、油	食パン、南瓜、玉ねぎ、牛乳 チーズ、バター、小麦粉、塩	
木 15 29	ごはん	味噌汁	秋刀魚の蒲焼き	卵の花	きんぴらおにぎり	29日酵母パン
	五分米	玉ねぎ、もやし チンゲン菜 味噌、だし	さんま、正、砂、酒、片、揚げ油 29日かつおの竜田揚げ 鯉、にんにく、生姜、酒、正、片、揚げ油	おから、豚肉、人参、しめじ 小松菜、正、塩、油 ブロッコリー・大根S	五分米、蓮根、人参 塩、正、油 ごぼうS	干し芋パン ごぼうS
金 2 16 30	ごはん	吸い物	肉じゃが	しらす和え	海苔巻き	30日海苔おにぎり
	五分米	豆腐、えのき あおさ 塩、正、だし	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、塩、正、砂、油 30日ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、バター、ケチャップ、小麦粉、塩、油	小松菜、キャベツ、人参 しらす、刻みのり、正 ごぼう煮・大根S	五分米、鮭、胡瓜 白いりごま、海苔、塩 人参S	五分米、海苔 塩 人参S
土 3 17	中華丼	味噌汁	味噌汁	和え物	ゆかりおにぎり	
	五分米、豚肉、玉ねぎ、人参 えのき、チンゲン菜 塩、正、油、片		大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	小松菜、人参 正 ローストポテト・人参S	五分米、ゆかり 青海苔 大根S	
月 5	納豆ごはん	味噌汁	ししゃもの塩焼き	切り干しと厚揚げの煮物	スイートポテトパン	
	五分米、鯉節 納豆、正	キャベツ、わかめ ズッキーニ 油、味噌、だし	ししゃも	切り干し大根、厚揚げ、人参 しめじ、小松菜、砂、塩、正、だし 粉ふき芋・人参S	食パン、さつまい芋、レーズン 砂、牛乳、バター 大根S	
火 6 20	鮭ときのこの和風スパゲッティ	味噌汁	かぼちゃスープ	ブロッコリーのごま和え	肉巻きおにぎり	
	スパゲッティ、鮭、しめじ、エリンギ えのき、ほうれん草、刻みのり バター、正、塩、油		かぼちゃ、玉ねぎ 人参、パセリ 牛乳、塩、油	ブロッコリー、人参 油揚げ、白すりごま、正、砂 ごぼうの炒め煮・大根S	白米、豚肉 砂、正、油 人参S	
水 7 21	ごはん	味噌汁	コロッケ	ほうれん草の炒りおかか和え	昆布おにぎり	
	五分米	冬瓜、玉ねぎ 豆苗 味噌、だし	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ パン粉、小麦粉、塩 揚げ油	ほうれん草、人参、キャベツ 鯉節、正、油 人参煮・大根S	五分米、しらす、昆布、生姜 白いりごま、正、砂、だし ごぼうS	
木 8 22	ごはん	吸い物	鯖の梅味噌煮	チンゲン菜の中華和え	里芋のから揚げ	
	五分米	車麩、大根 長ねぎ 塩、正、だし	鯖、あさつき、梅干し 長ねぎ、生姜 味噌、酒、砂、だし	チンゲン菜、キャベツ、もやし 人参、正、酢、砂、ごま油 煮豆・人参S	里芋、正、砂 片、揚げ油 小魚	
金 9	きのこごはん	吸い物	蓮根のはさみ焼き	キャベツのじゃこ和え	お月見饅頭	
	五分米、舞茸、しめじ えのき、油揚げ、あさつき 正、塩、だし	さつまい芋、人参 三つ葉 塩、正、だし	鶏ひき肉、蓮根、玉ねぎ、長ねぎ、生姜 パン粉、片、塩、正、砂、油	キャベツ、小松菜、人参 長ねぎ、ちりめんじゃこ、正、油 ブロッコリー・ごぼうS	南瓜、小麦粉、豆乳 砂、BP、黒ごま 梨	
土 10 24	わかめうどん		わかめうどん	和え物	味噌焼きおにぎり	
			乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし	小松菜、人参 正 ローストポテト・人参S	白米、味噌 砂、酒 大根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】

午前の乳児のおやつは、煮干し+いも類・パン・おにぎり・プルーン・味噌汁・チーズのいずれかが付きます。

幼児にも、煮干し以外にチーズが付く事があります。Sは野菜スティック（人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ）です。