

2021年 5月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:617kcal	蛋白質:24.6g	脂質:17.4g	食塩:2.1g
3歳未満児	熱量:487kcal	蛋白質:19.0g	脂質:12.5g	食塩1.6g

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 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 絹さや 味噌、だし	あんかけ煮魚 赤魚、生姜、長ねぎ 人参、あさつき、えのき茸 砂、酒、塩、正、片	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 厚揚げ、しめじ、砂、正、塩、油	きな粉マカロニ マカロニ、きな粉 塩、砂	
				さつまいも煮・S	S	
火 11 25	11日 酵母パン	青菜スープ	タンドリーチキン	コールスローサラダ	ひじきおこわおにぎり	11日 鯉つかみ
	パンズ	小松菜、人参	鶏肉、カレー粉	キャベツ、人参、胡瓜	五分米、もち米、干ひじき	おやつに2~5歳
	25日 酵母パン 食パン	玉葱、椎茸 塩、正、油	ヨーグルト、ケチャップ、塩 にんにく、しょうが	甘酢、正、油 ブロッコリー・S	油揚げ、人参、酒、塩、正	鯉の竜田揚げ も食べます。
水 12 26	ハヤシライス 五分米、豚肉、鶏レバー 玉葱、人参、しめじ バター、小麦粉、ケチャップ、塩		ワンタンスープ ワンタンの皮、人参 チンゲン菜、玉葱 塩、正、油	麻婆春雨 春雨、豚挽き肉、ニラ、長ねぎ 人参、にんにく、生姜味噌、正、ゴマ油	ホットケーキ 小麦粉、バター、牛乳 スキムミルク、砂、BP	
				焼き南瓜・S	S	
木 13 27	味噌けんちんうどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、里芋 豆腐、長ねぎ、せり、味噌、だし、油			ちりめん和え 小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、ちりめん、正、油	海苔巻き 五分米、豚肉、胡瓜、人参 白ごま、砂、酢、正、ごま油	
				蓮根煮・S	S	
金 14 28	ピースごはん 五分米 グリーンピース 塩	若竹汁 筍、わかめ 塩、正 だし	カジキの竜田揚げ カジキ、にんにく、生姜 正、酒 片、揚げ油	白和え 豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	14日 チーズヨーグルトパン 小麦粉、チーズ、砂、塩 スキムミルク、BP、油、ヨーグルト	28日 酵母パン 干し芋パン
				大根煮・S	そら豆	そら豆
土 15 29	肉うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参、正	茶飯おにぎり・S 五分米 正、塩、青海苔	15日 親子交流会
				粉ふき芋・S		
月 17 31	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 あさつき 味噌、だし	鯖の照り焼きチーズ 鯖、チーズ 酒、正、みりん、油	五目煮豆 大豆、干ひじき、干椎茸、油揚げ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	シュガートースト 食パン、砂 バター	
				蒸し南瓜・S	S	
火 18	赤米おこわ 白米、もち米 赤米	味噌汁 高野豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	鶏のおかから揚げ 鶏肉、にんにく 生姜、酒、正 削り節、片、揚げ油	ポテト豆乳サラダ じゃが芋、人参、胡瓜 チーズ、豆乳、酢、油、塩	あんまん 強・薄力粉、BP、ドライイースト 小豆、砂、塩	
				ブロッコリー・S	S	
水 19	ごはん 白米	吸い物 椎茸、えのき茸 人参、三つ葉 塩、正、だし	麩入り家常豆腐 豚肉、厚揚げ、麩 人参、ピーマン、玉葱 正、味噌、ごま油	しらす和え 人参、小松菜、ほうれん草 しらす、正	抹茶蒸しケーキ 小麦粉、抹茶、牛乳、バター スキムミルク、砂、BP	
				ごぼう煮・S	S	
木 6 20	きびごはん 五分米 もちきび	味噌汁 南瓜、人参 大根、小松菜 味噌、だし	アジフライ 鱈 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	もち麦サラダ もち麦、鶏ささみ、人参、レタス 胡瓜、正、油、レモン汁	新じゃがじゃこチーズ じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、塩	
				人参煮・S	S	
金 7 21	酵母パン レーズンボール	ミルクスープ 玉葱、人参 パセリ、牛乳、塩 スキムミルク、油	キャベツの重ね焼き 豚牛合挽き肉、鶏レバー キャベツ、玉葱、塩、正 油、片	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参、コーン 甘酢、正、油	7日 誕生会 柏餅 上新粉、柏の葉 小豆、砂、塩	21日 トマトおにぎり 五分米、鶏挽き肉 トマト、玉葱、塩、オリーブオイル
				スナッペンとう炒め・S	いちご	S
土 8 22	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正	ゆかりおにぎり・S 白米 ゆかり	
				粉ふき芋・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、煮干しと季節により、ブルー・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・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)