

2022年 5月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:568kcal	蛋白質:23.7g	脂質:16.6g	食塩:1.9g
3歳未満児	熱量:453kcal	蛋白質:18.8g	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	2	雑穀ごはん	味噌汁	2日 鮭の漬け焼き	2日 卵の花	2日 ごまトースト	16・30日 きなこトースト
	16	五分米、黒米 きび	もやし、人参 わかめ 味噌、だし	鮭、正、酒、油 16・30日 鮭のチーズ焼き 鮭、玉葱、チーズ、塩、油	おから、豚肉、人参、干し椎茸、小松菜、だし、正、砂、塩 16・30日 切干大根と厚揚げ煮	食パン、すりゴマ 砂、塩、バター	食パン、きな粉 砂、塩、バター
火	17	ごはん	味噌汁	麩チャンプルー	きのこ小松菜の煮浸し	いちご蒸しケーキ	
	31	五分米	竹の子、人参 絹さや 味噌、だし	麩、鶏こま肉、豆腐 ピーマン、玉葱、人参 塩、正、油	小松菜、しめじ、えのき 人参、正、砂、だし 蒸し南瓜・S	小麦粉、苺ジャム 砂、BP S	
水	18	ハヤシライス	ワンタンスープ	豆ひじきサラダ	新じゃがじゃこチーズ		
	18	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	ワンタンの皮、人参 チンゲン菜、玉葱 塩、正、油	干しひじき、青大豆、鶏ささみ 小松菜、豆乳、油、酢 ブロッコリー・S	じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、塩 S		
木	19	赤米おこわ	味噌汁	カジキの新茶揚げ	春雨サラダ	ヨーグルトパン	
	19	白米、もち米 赤米	高野豆腐、人参 とろろ昆布 味噌、だし	トロカジキ お茶の葉、抹茶 塩、小麦粉、揚げ油	春雨、ほうれん草、人参 白ごま、正、油 蓮根煮・S	小麦粉、BP、干しぶどう、砂、塩 スキムミルク、油、ヨーグルト そら豆	
金	6	ごはん	吸い物	鶏のトマト煮	ポテトサラダ	ごはんせんべい	
	20	五分米	えのき、人参 あおさ だし、正、塩	鶏肉、玉葱 にんにく、ケチャップ パン粉、塩、油	じゃが芋、人参、胡瓜 チーズ、砂、塩、酢、油 スナップえんどう・S	五分米、ちりめん、白ごま 青のり、塩、正、油 S	
土	7	肉うどん		和え物	味噌おにぎり		
	21	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし		キャベツ、人参、正 ローストポテト・S	白米、味噌 S		
月	9	ごはん	味噌汁	魚の香草焼き	ひじき煮	グラタントースト	
	23	五分米	南瓜、人参 ほうれん草 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	干しひじき、油揚げ、しめじ、人参 小松菜、砂、塩、正、油 大根煮・S	食パン、チーズ、牛乳、バター 小麦粉、玉葱、コーン、パセリ、塩 S	
火	10	ごはん	きのこ汁	10日 鶏ソテー香味ソース	ブロッコリーおかか和え	トマトおにぎり	10日 鯉つかみ
	24	五分米	しめじ、舞茸 人参、あさつき 味噌、だし	24日 鶏のから揚げ香味ソース 鶏肉、長ねぎ、にんにく 生姜、酒、正、片、油	ブロッコリー、人参、玉葱 鰹節、正 粉吹き芋・S	五分米、チーズ トマト、玉葱、塩、オリーブオイル 10日 鯉の竜田揚げ 24日 S	おやつに2~5歳 鯉の竜田揚げ も食べます。
水	11	ピースごはん	和風青菜スープ	春キャベツの重ね焼き	南瓜ヨーグルトサラダ	11日 誕生会 柏餅	25日 よもぎ饅頭
	25	白米 グリーンピース 塩	小松菜、人参 玉葱、椎茸 だし、塩、正、油	豚牛合挽き肉、鶏レバー キャベツ、玉葱、塩、正 油、片	南瓜、胡瓜、人参 ヨーグルト、油、塩 人参煮・S	子どもの日の会 上新粉、柏の葉、小豆、砂、塩 いちご S	小麦粉、BP、小豆 よもぎ粉、砂、塩、油
木	12	麦ごはん	味噌汁	鯖の塩麹焼き	大徳寺なます	酵母パン	
	26	五分米 押し麦	玉葱、キャベツ 人参、長ねぎ ごま油、味噌、だし	鯖、塩麹 油	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正 竹の子の土佐煮・S	干し芋パン S	
金	13	かき揚げうどん		納豆サラダ	鶏ごぼうおにぎり		
	27	乾麺、干し海老、小柱、玉葱、人参、長ねぎ 水菜、塩、正、だし、揚げ油		ひきわり納豆、しらす、キャベツ 人参、胡瓜、コーン、正、油 焼き南瓜・S	五分米、鶏肉 ごぼう、正、砂、油 炒り小魚		
土	14	豚丼	わかめスープ	和え物	ゆかりおにぎり		
	28	五分米、豚肉、玉葱、人参 あさつき、海苔、正、塩、油	わかめ、白ごま、長ねぎ だし、塩、正	キャベツ、人参、正 ローストポテト・S	白米、ゆかり 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、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・パン・ブルーベリー等もう1品が付きます。

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)