

2021年 12月の献立

<平均栄養量>

羽村たつの子保育園

3歳以上児 熱量:599cal 蛋白質:23.5g 脂質:18.0g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:442kcal 蛋白質:17.7g 脂質:12.7g 食塩:1.6g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 13 27	ごはん	けんちん汁	鯖の味噌煮	切干大根煮	チーズトースト	
	五分米	豆腐、人参、大根、しめじ 里芋、ごぼう、ねぎ 油、塩、正	鯖、長ねぎ、生姜 味噌、砂糖 酒、正	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	食パン、チーズ バター	
火 14 28	酵母パン	コーンスープ	鶏のから揚げ香味ソース	豆乳ポテトサラダ	14日誕生会	28日 しらすおにぎり
	食パン	コーン、コーンクリーム 玉葱、パセリ 塩、油	鶏肉、長ねぎ にんにく、生姜、酒 正、片、揚げ油	じゃが芋、人参、胡瓜 豆乳、酢、塩、油	餅つき会 みかん 0.1歳 おはぎ・3~5歳 大福	白米、しらす 白ごま、酒、塩、正
水 1 15	麦ごはん	吸い物	麻婆豆腐	ごま和え	アメリカンドッグ	
	五分米 押し麦	えのき、人参 三つ葉 塩、正、だし	豆腐、豚挽き肉、鶏レバー 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂糖、酒、正、油	小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、正	無添加ソーセージ 小麦粉、BP、砂、油	
木 2 16	ほうとううどん		わかめサラダ		黒米おこわ	
	乾麺、豚肉、油揚げ、南瓜、大根 人参、えのき茸、ごぼう、長ねぎ 塩、味噌、正、だし		わかめ、人参、もやし ほうれん草、油、正		五分米、もち米、黒米 塩	
金 3 17	3日 もち麦ごはん	味噌汁	魚のフライ	磯辺和え	おさつ蒸し饅頭	3日~4日 年長お泊り保育 4日 朝食
	五分米、もち麦	大根、人参	3日 トロカジキ	キャベツ、人参、小松菜	小麦粉、さつまい	
	17日 納豆ごはん	しめじ、切昆布	17日 鮭	しらす、海苔、正	BP、砂、塩、油	
土 4 18	五分米、納豆	味噌、だし	小麦粉、パン粉、塩、油	南瓜煮・S	S	
	肉うどん		和え物		ゆかりおにぎり	
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		五分米、ゆかり		
月 6 20	茶飯	吸い物	焼き魚	彩ひじき炒め	ガーリックトースト	
	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	高野豆腐、人参 あさつき 塩、正、だし	ししゃも、油 0歳は別の魚	干ひじき、無添加ベーコン、人参 小松菜、コーン、砂、塩、正、油	食パン、にんにく、パセリ オリーブオイル、塩	
火 7 21	ごはん	根菜汁	揚げだし豆腐	きのこ小松菜の煮浸し	ココアクッキー	
	五分米	さつまい、人参 大根、長ねぎ 味噌、だし	豆腐、あさつき 大根、塩、正、だし 揚げ油、片	小松菜、しめじ、えのき 人参、正、砂、だし	小麦粉、バター、ココア スキムミルク、砂、牛乳	
水 8 22	酵母パン	ミネストローネ	マカロニグラタン	春雨サラダ	菜飯おにぎり	
	パンズ	じゃが芋、玉葱 キャベツ、人参 ケチャップ、塩、油	マカロニ、鶏肉、玉葱、パセリ チーズ、牛乳、スキムミルク、バター 小麦粉、パン粉、塩、油	春雨、胡瓜、人参 白ごま、甘酢、正	五分米、大根の葉 ちりめん、鰹節、酒、正、油	
木 9 23	きびごはん	味噌汁	魚の味噌焼き	中華ビーンズ	酵母パン	
	五分米 もちきび	白菜、人参 油揚げ、ほうれん草 味噌、だし	ムキカレイ 味噌、みりん、酒 油	豚肉、大豆、玉葱、チンゲン菜 人参、にんにく、正、ごま油	あみパン	
金 10 24	10日 ふりかけご飯	わかめスープ	鶏の香り焼き	クリスマスサラダ	10日 米粉のりんごケーキ	24日クリスマス会
	五分米、しらす、ごま、鰹節	わかめ、長ねぎ	10日鶏肉・24日鶏スティック	カリフラワー、ブロッコリー、人参 コーン、ヨーグルト、油、塩	米粉、BP、砂 豆乳、油、りんご	フルーツパフェ
	24日 酵母パン ツイストパン	人参、えのき、もやし 塩、正、油	にんにく、酒、正 油、レモン汁	パプリカのピクルス・S	S	小麦粉、バター、牛乳、砂 BP、生クリーム、イチゴ、リンゴ
土 11 25	鶏塩うどん		和え物		わかめおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 正		五分米、わかめ 塩	
				粉ふき芋・S	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・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)