

<平均栄養量>

# 2021年 9月の献立

3歳以上児 熱量:576cal 蛋白質:23.7g 脂質:17.7g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:449kcal 蛋白質:17.6g 脂質:12.4g 食塩:1.5g

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 13 27	しらすごはん 五分米 しらす、塩	味噌汁 なめこ、大根 長ねぎ だし、味噌	いわしの梅煮 いわし、生姜 梅干し、砂、正 酒、酢	切り干し大根煮 切り干し大根、人参、油揚げ 干し椎茸、小松菜、油、正、塩	シュガートースト 食パン、砂 バター、塩	
				さつま芋煮・S	S	
火 14 28	きのこクリームスパゲッティ		ほうれん草スープ	ポテトサラダ	なす味噌おにぎり	
	スパゲッティ、無添加ベーコン、玉葱 えのき、しめじ、エリンギ、パセリ、スキムミルク 塩、正、牛乳、バター、小麦粉、油		玉葱、コーン ほうれん草 塩、正、油	じゃが芋、胡瓜、人参 甘酢、塩、正、油	五分米、なす、人参 あさつき、味噌、砂、油	
水 1 15 29	1日 酵母パン	1日 わかめスープ	1日 鶏のオープン焼き	1日 ブロッコリー和え	1日・29日 焼き芋	15 お好み焼き・S
	食パン	葱、わかめ、白ごま、塩、正、だし、油	15・29日 鶏の磯辺揚げ	15・29日 ブロッコリーのしらす和え	さつま芋	キャベツ、人参、豚挽き 干しえび、青海苔、クチャップ、塩
	15・29日 ごはん	15・29日 味噌汁	鶏肉、海苔、鰹節	ブロッコリー、人参、長葱、しらす、正、油	S	小麦粉、鰹節、油、正
木 2 16 30	2・30日 ドライカレー		吸い物	ゴマ味噌和え	2日 酵母パン	16・30日 チーズヨーグルトパン
	五分米、鶏挽き肉、鶏レバー、玉葱、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、カレー粉、クチャップ、塩、油		湯葉、えのき 人参、三つ葉 塩、正、だし	小松菜、キャベツ、人参 黒ゴマ、味噌、砂	レーズンボール	強力粉、砂、塩、スキムミルク BP、油、チーズ、ヨーグルト
金 3 17	酵母パン	オニオンスープ	魚の香草焼き	マヨ風マカロニサラダ	3日 ごまおはぎ	17日 おはぎ
	パンズ	玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	マカロニ、胡瓜、人参 豆乳、酢、塩、油	五分米、もち米 すりごま、砂、塩	五分米、もち米 小豆、砂、塩
土 4 18	鶏塩うどん			和え物	茶飯おにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし			キャベツ、人参 正	白米 青海苔、酒、塩、正	
月 6	押し麦ごはん	味噌汁	秋刀魚の塩焼き	五目煮豆	りんごパン	
	五分米 押し麦	茄子、人参 みょうが 味噌、だし	秋刀魚 塩	大豆、昆布、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	食パン、りんご バター、汁、砂	
火 7 21	酵母パン	きのこスープ	チーズミートローフ	コールスローサラダ	7日 五平餅	21日 誕生会・お月見会 月見饅頭・梨
	カイザーゼンメル	しめじ、舞茸、玉葱 人参、チンゲン菜 塩、正、油	豚挽き肉、鶏レバー 玉葱、チーズ、パン粉 クチャップ、塩、正、油	キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油	五分米、もち米 味噌、砂、酒、油	小麦粉、BP 南瓜、豆乳、砂、油
水 8 22	8日 ごはん	吸い物	鶏肉味噌ステーキ	炒りおかか和え	酵母パン	
	五分米	麩、人参 わかめ	鶏肉 もやし、人参	小松菜、人参、鰹節 キャベツ、しらす、正、油	編みパン	
木 9	22日 栗ご飯	正、塩、だし	味噌、砂、酒、油	蓮根煮・S	S	
	カレーうどん			ひよこ豆のサラダ	ライスピザ	
金 10 24	黒米ごはん	味噌汁	鮭フライ	くずし豆腐のサラダ	ココアケーキ	
	五分米 黒米	もやし、人参 小松菜 味噌、だし	鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	豆腐、ひじき、人参 レタス、塩、ごま油、正	米粉、バター、BP、砂 牛乳、スキムミルク、ココア	
土 11 25	肉うどん			和え物	味噌おにぎり	
	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	白米、味噌	
				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。(0・1歳は、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)