

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:609kcal 蛋白質:25.0g 脂質:16.9g

3歳未満児 熱量:479kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.3g

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 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 厚揚げ、キャベツ 人参、あさつき 味噌、だし	鰯の南蛮漬け 鰯、玉ねぎ、人参、ピーマン 正、塩、酒、酢、砂 片、揚げ油	じゃが芋とアスパラの炒め物 じゃが芋、アスパラ、豚肉 正、塩、酒、油 ブロッコリー・きゅうりS	鮭おにぎり 五分米、鮭 大葉、塩 すいか	
	夏野菜カレー 五分米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、なす ズッキーニ、トマト、人参、コーン、じゃが芋 にんにく、カレー粉、小麦粉、塩、ケチャップ、油		味噌汁 車麩、大根 ふのり 味噌、だし	ナムル 小松菜、もやし、人参 ごま油、正、白いりごま 煮豆・人参S	かぼちゃとチーズのケーキ 小麦粉、バター、牛乳、砂 BP、かぼちゃ、チーズ セロリS	
水 12 26	ごはん 五分米	味噌汁 高野豆腐、人参 長ねぎ、にら 味噌、だし	鶏のごま味噌焼き 鶏肉、白すりごま にんにく、しょうが 味噌、砂、酒、だし	切り干し大根煮 切り干し大根、人参、しめじ 小松菜、砂、塩、正、油 人参煮・ごぼうS	茹でとうもろこし とうもろこし 小魚	
	雑穀ごはん 五分米、赤米 黒米、きび むぎ	吸い物 湯葉、しめじ えのき、小松菜 塩、正、だし	ムキカレイの香草焼き ムキカレイ、玉ねぎ、大葉 塩、正、酒、油	ブロッコリーのしらす和え ブロッコリー、人参 しらす、正 粉ふき芋・人参S	揚げパン パンズ、きな粉 砂、揚げ油 大根S	
金 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 玉ねぎ、人参 里芋、あおさ 味噌、だし	鮭フライ 鮭、パン粉、小麦粉、塩、揚げ油 28日鮭の漬け焼き 鮭、酒、正、みりん	ごま和え 小松菜、人参 黒すりごま、砂、正 大根煮・人参S	炒りおかかおにぎり 五分米、かつお節 正、油 ごぼうS	
	鶏丼 五分米、鶏肉、キャベツ、玉葱 しめじ、人参、あさつき、海苔 砂、正、油		味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・大根S	ゆかりおにぎり 五分米 ゆかり 人参S	
月 3 31	ごはん 五分米	味噌汁 なす、油揚げ 大根、長ねぎ 味噌、だし	鯖の塩焼き 鯖、塩	磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 刻み海苔、正 さつま芋煮・大根S	スコーン 小麦粉、BP、砂 バター、牛乳 人参S	揚げワンタン ワンタンの皮、揚げ油 枝豆、チーズ 人参S
	しらすごはん 白米 しらす、生姜 塩、酒	味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、おくら 味噌、だし	揚げだし豆腐 豆腐、しめじ、えのき、小松菜 片、正、酒、塩、砂 だし、揚げ油	春雨和え 春雨、胡瓜、もやし、人参 ごま油、正、砂、酢 トマト・ごぼうS	蒸かしじゃが芋 じゃが芋、塩 小魚	
水 5 19	ごはん 五分米	豆乳味噌汁 じゃが芋、人参 ズッキーニ、いんげん 豆乳、味噌、だし	鶏の塩レモン焼き 鶏、あさつき、にんにく、レモン汁、塩、酒、だし 19日鶏の塩レモン唐揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、塩、レモン汁	五目豆 大豆、人参、たけのこ、干し椎茸 小松菜、正、塩、砂、だし、油 人参煮・おくらS	コーンおにぎり 五分米、コーン パセリ、バター、正、塩 きゅうりS	
	ごはん 五分米	味噌汁 豆腐、しいたけ 人参、モロヘイヤ 味噌、だし	いわしの梅煮 いわし、梅干し、生姜 正、砂、酒、みりん	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、鶏ささみ、人参 玉ねぎ、かつお節、正 ごぼう煮・大根S	夏野菜チーズボール 白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、ズッキーニ トマト、なす、チーズ、塩、正、油 セロリS	
金 7 21	星色ごはん 白米、くちなし	天の川すまし そうめん、人参、冬瓜 塩、正、だし	オクラの肉巻き 豚肉、オクラ、片 正、砂、酒、油	かぼちゃのごま和え かぼちゃ、油揚げ、人参 いんげん、白すりごま、砂、正 蓮根煮・大根S	7日七夕ゼリー ヨーグルト、メロン、スイカ アガー、レモン汁、砂 ラスク	21日豆乳蒸しパン 小麦粉、豆乳、BP 砂、油、レーズン 小魚
	21日ごはん 五分米	21日冬瓜の吸い物	21日カジキの天ぷら			
土 8 22	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、人参、大根、わかめ 油あげ、長ねぎ、えのき、塩、だし			和え物 小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・人参S	ごま塩おにぎり 白米、黒ごま 塩 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】

裏には朝おやつの献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



和食を大切
にした給食
です。