

2023年 1月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:632cal 蛋白質:25.3g 脂質:17.6g 食塩:1.6g
3歳未満児 熱量:477kcal 蛋白質:19.2g 脂質:12.8g 食塩:1.2g

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 16 30	納豆ごはん 五分米 納豆、しらす かつお節、正	味噌汁 えのき、人参 水菜 塩、正、だし	鯖の香味焼き 鯖、玉ねぎ、人参、三つ葉 にんにく、生姜、白ごま 酢、砂、正、油	ひじき煮 ひじき、人参、しめじ、油揚げ 小松菜、正、塩、砂、油	ビビンバボール 五分米、豚肉、ほうれん草、人参 もやし、にんにく、味噌、正、ごま油	
	麦ごはん 五分米 押し麦	芋団子汁 豚肉、じゃが芋、人参 大根、しめじ、ごぼう 長ねぎ、正、塩、油	わかさぎの天ぷら わかさぎ、小麦粉、塩、揚げ油	磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 海苔、正	小魚 きなこトースト 食パン、きな粉 バター、砂	
火 17 31	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	4日ミートローフ 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、正、油	切り干し大根煮 切り干し大根、人参、小松菜 干し椎茸、正、塩、砂、油	4日おかかおにぎり 五分米、かつお節 白ごま、正	18日 誕生日会 ケーキ・いよかん 小麦粉、バター、BP スキムミルク、砂、牛乳
	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	18日肉豆腐 豚肉、豆腐、玉ねぎ、塩、正、砂、油	人参煮・大根S 人参、大根、人参、人参、人参、人参	人参S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	
水 4 18	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	4日ミートローフ 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、正、油	切り干し大根煮 切り干し大根、人参、小松菜 干し椎茸、正、塩、砂、油	4日おかかおにぎり 五分米、かつお節 白ごま、正	18日 誕生日会 ケーキ・いよかん 小麦粉、バター、BP スキムミルク、砂、牛乳
	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	18日肉豆腐 豚肉、豆腐、玉ねぎ、塩、正、砂、油	人参煮・大根S 人参、大根、人参、人参、人参、人参	人参S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	
木 5 19	ごはん 五分米	豆乳味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	ぶりの竜田揚げおろしポン酢 鯛、生姜、にんにく 大根、ゆず、片、正、酒、揚げ油	ブロッコリーとささみのサラダ ブロッコリー、人参、鶏ささみ ごま油、正、酢、砂	焼き芋 さつま芋	
	ごはん 五分米	豆乳味噌汁 さつま芋、大根 あおさ 味噌、だし	ぶりの竜田揚げおろしポン酢 鯛、生姜、にんにく 大根、ゆず、片、正、酒、揚げ油	ブロッコリーとささみのサラダ ブロッコリー、人参、鶏ささみ ごま油、正、酢、砂	焼き芋 さつま芋	
金 6 20	黒米おこわ 五分米、もち米、黒米	吸い物 しめじ、蕨、小松菜、塩、正、だし	松風焼き 鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜、白ごま、味噌、酒	6日蓮根の金平、黒豆、柿なます 田づくり(小魚)芋きんとん	6日七草粥 白米、せり、なすな、ごぎょう はこべら、ほとけのざ、すずな ごんにゃく、正、塩、だし	20日昆布おにぎり 白米、昆布、人参
	20日野菜たっぷりミートソース(粉チーズ) スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、カリフラワー、椎茸、ピーマン	吸い物 しめじ、蕨、小松菜、塩、正、だし	20日吸い物 しめじ、蕨、小松菜、塩、正、だし	20日根菜サラダ、焼き南瓜、大根S ごぼう、蓮根、人参、水菜、豆乳、白すりごま、正、酢、砂	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参
土 7 21	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、人参、大根 長ねぎ、えのき、白菜、塩、だし、油	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	海苔おにぎり 白米 海苔、塩	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、人参、大根 長ねぎ、えのき、白菜、塩、だし、油	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	海苔おにぎり 白米 海苔、塩	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	人參S 人参、人参、人参、人参、人参、人参	
月 23	ごはん 五分米	ずいきの味噌汁 ずいき、油揚げ 人参、長ねぎ 味噌、だし	鶏のから揚げニラソース 鶏肉、ニラ、にんにく、生姜 塩、正、酒、砂、片、ごま油、揚げ油	きのご和え 小松菜、人参、えのきだけ しめじ、エリンギ、正、塩、砂、だし	しらすおにぎり 五分米、しらす 小松菜、正、塩、酒	
	ごはん 五分米	ずいきの味噌汁 ずいき、油揚げ 人参、長ねぎ 味噌、だし	鶏のから揚げニラソース 鶏肉、ニラ、にんにく、生姜 塩、正、酒、砂、片、ごま油、揚げ油	きのご和え 小松菜、人参、えのきだけ しめじ、エリンギ、正、塩、砂、だし	しらすおにぎり 五分米、しらす 小松菜、正、塩、酒	
火 10 24	ごはん 五分米	鮭と白菜のシチュー 鮭、白菜、人参、玉ねぎ、じゃが芋 牛乳、バター、小麦粉、塩	小松菜と豚肉の炒め物 小松菜、豚肉、人参、長ねぎ 正、塩、酒、油	蓮根煮・大根S 蓮根、大根、人参、人参、人参、人参	揚げ餃子 豚肉、キャベツ、ニラ にんにく、正、塩、油	
	ごはん 五分米	鮭と白菜のシチュー 鮭、白菜、人参、玉ねぎ、じゃが芋 牛乳、バター、小麦粉、塩	小松菜と豚肉の炒め物 小松菜、豚肉、人参、長ねぎ 正、塩、酒、油	蓮根煮・大根S 蓮根、大根、人参、人参、人参、人参	揚げ餃子 豚肉、キャベツ、ニラ にんにく、正、塩、油	
水 11 25	きびごはん 五分米、きび	味噌汁 なめこ、豆腐 わかめ 味噌、だし	チーズハンバーグ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ ケチャップ、正、塩、パン粉、酒、油	キャベツの中華和え キャベツ、人参、もやし にんにく、正、塩、ごま油	11日おしるこ 餅、小豆、砂、塩	25日あんぱん・サンド 食パン、小豆 バター、砂、塩
	きびごはん 五分米、きび	味噌汁 なめこ、豆腐 わかめ 味噌、だし	チーズハンバーグ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ ケチャップ、正、塩、パン粉、酒、油	キャベツの中華和え キャベツ、人参、もやし にんにく、正、塩、ごま油	11日おしるこ 餅、小豆、砂、塩	25日あんぱん・サンド 食パン、小豆 バター、砂、塩
木 12 26	ごはん 五分米	吸い物 椎茸、車麩 ほうれん草 塩、正、だし	鯖の味噌カツ 鯖、パン粉、小麦粉 玉ねぎ、人参、白ごま 味噌、砂、酒、だし	ポテトサラダ じゃが芋、玉ねぎ、コーン 人参、胡瓜、ヨーグルト、塩、砂、油	五目おこわ 五分米、もち米、鶏肉、人参 油揚げ、ごぼう、三つ葉、正、塩	
	ごはん 五分米	吸い物 椎茸、車麩 ほうれん草 塩、正、だし	鯖の味噌カツ 鯖、パン粉、小麦粉 玉ねぎ、人参、白ごま 味噌、砂、酒、だし	ポテトサラダ じゃが芋、玉ねぎ、コーン 人参、胡瓜、ヨーグルト、塩、砂、油	五目おこわ 五分米、もち米、鶏肉、人参 油揚げ、ごぼう、三つ葉、正、塩	
金 13 27	ごはん 五分米	蓮根のすり流し汁 蓮根、人参 あさつき 味噌、だし	たらのかぶら蒸し たら、かぶ、しめじ、小松菜 豆腐、生姜、片、正、塩、酒	ほうれん草としらすの和え物みかん風味 ほうれん草、キャベツ、人参 しらす、みかん果汁、正、砂	ドーナツボール 小麦粉、イースト、BP 塩、砂、揚げ油	
	ごはん 五分米	蓮根のすり流し汁 蓮根、人参 あさつき 味噌、だし	たらのかぶら蒸し たら、かぶ、しめじ、小松菜 豆腐、生姜、片、正、塩、酒	ほうれん草としらすの和え物みかん風味 ほうれん草、キャベツ、人参 しらす、みかん果汁、正、砂	ドーナツボール 小麦粉、イースト、BP 塩、砂、揚げ油	
土 14 28	中華丼 五分米、豚肉、玉ねぎ、人参 白菜、しめじ、正、塩、片、油	味噌汁 大根、人参、長ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり	大根S 大根、大根、大根、大根、大根、大根	
	中華丼 五分米、豚肉、玉ねぎ、人参 白菜、しめじ、正、塩、片、油	味噌汁 大根、人参、長ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり	大根S 大根、大根、大根、大根、大根、大根	

【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】

6日は、お家とはひと味違ったたつの子保育園のおせち料理を予定しています。今年もみんな元気に過ごせますようにと願いを込めて給食でもおせちをいただきます！

給食の試食受け付けています！
詳しくは玄関のお知らせをご覧ください。

