

<平均栄養量>

# 2020年 10月の献立

3歳以上児	熱量 : 663cal	蛋白質 : 25.2g	脂質 : 18.5g	食塩 : 2.1g
3歳未満児	熱量 : 488kcal	蛋白質 : 18.1g	脂質 : 12.7g	食塩 : 1.5g

羽村たつ子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 12 26	きびごはん	味噌汁	鮭のみそ焼き	五目煮豆	きのごチーズトースト	
	五分米 もちきび	キャベツ、人参 わかめ、油揚げ 味噌、だし	鮭 酒、味噌、みりん	大豆、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	食パン、しめじ、えのき 玉葱、バター、チーズ、塩	
火 13 27	酵母パン	和風カレー	チーズ豚カツ	しらす和え	五平餅	27日 遠足
	パンズ	玉葱、パセリ 人参、じゃが芋、だし カレー粉、塩、油	豚肉、チーズ 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	人参、小松菜 しらす、ごま油、正	五分米、もち米 味噌、砂、油	
水 14 28	赤米ごはん	吸い物	いわしのやわらか煮	磯辺和え	黒糖豆乳蒸しパン	
	五分米、赤米	麩、人参 三つ葉 塩、正、だし	いわし 酒、砂 酢、正	小松菜、もやし、人参 海苔、正	小麦粉、BP 黒糖、豆乳	
木 1 15 29	1.29日 和風きのこスパゲッティ		1.29日 ミネストローネ	さつま芋サラダ(15日じゃが芋「甘酢」)	1日 お月見の会・誕生会	15・29日肉みそおにぎり
	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ えのき茸、エリンギ、オリーブオイル、塩、正、海苔		玉葱、人参、キャベツ、ケチャップ、塩、油	さつま芋、人参、 胡瓜、ヨーグルト、塩	お月見饅頭・梨	五分米、豚ひき肉 味噌、みりん、油
	15日 ミートソース(鶏レバー)		玉葱、人参、パセリ、牛乳、塩、油	ブロッコリー・S	小麦粉、BP、南瓜 くちなし、砂、塩、油	S
金 2 16 30	ごはん	豚汁	2・30日 和風鶏から揚げ	大徳寺なます	2・30日 酵母パン	16日 焼き芋
	五分米	豚肉、豆腐、大根、人参 ごぼう、長ねぎ、里芋 しめじ、味噌、だし	鶏肉、削り節、刻み海苔 ニンニク、生姜、片栗粉	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正	あみパン	さつま芋
土 3 17 31	鶏南うどん		和え物	わかめおにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし		キャベツ、人参 正	五分米 わかめ、塩	S	
月 5 19	ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	切干大根煮	クリームりんごパン	
	五分米	かぶ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鯖 塩	切干大根、人参、小松菜 厚揚げ、しめじ、砂、正、塩、油	食パン、りんご 生クリーム、砂、レモン汁	
火 6 20	ハヤシライス		もち麦スープ	コールスローサラダ	おさつチーズ春巻き	
	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	もち麦、人参、大根 玉葱、レタス、鶏ひき肉 塩、正、ごま油	キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、豆乳、酢、塩、油	さつま芋、春巻きの皮 チーズ、小麦粉、揚げ油	S	
水 7 21	酵母パン	コンクリームスープ	タンダーチキン	ビーンズのサラダ	茶飯おこわ	
	ブルパン	玉葱、コーン、パセリ 牛乳、スキムミルク コンクリーム、塩、油	鶏肉、カレー粉、ヨーグルト にんにく、生姜 ケチャップ、塩、油	ひよこ豆、青大豆、人参、胡瓜 甘酢、正、油	五分米、もち米、ちりめん 青海苔、酒、塩、正	
木 8 22	さつま芋ごはん	味噌汁	あんかけ煮魚	じゃこサラダ	ココアスコーン	
	白米 さつま芋 黒ゴマ	高野豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	赤魚、生姜、長ねぎ 人参、あさつき、えのき茸 砂、酒、塩、正、片	小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、ちりめん、油、正	小麦粉、バター、BP スキムミルク、砂、ココア	
金 9 23	酵母パン	きのこスープ	チーズさつま芋コロッケ	春雨の香味和え	ひじきおにぎり	
	食パン	しめじ、人参 えのき、玉葱、パセリ 塩、正、油	さつま芋、豚挽き肉、チーズ 玉葱、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	春雨、鶏ささみ、ほうれん草、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正	五分米、干ひじき、油揚げ 人参、酒、塩、正	
土 10 24	肉うどん		和え物	ゆかりおにぎり		
	乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、水菜、塩、正、だし		キャベツ、人参 正	五分米、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、季節により、煮干し・ブルー・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は+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)