

2022年 1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:612cal 蛋白質:23.5g 脂質:18.8g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:452kcal 蛋白質:17.3g 脂質:13.0g 食塩:1.4g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 17 31	納豆ごはん	吸い物	鮭のゆず味噌焼き	ひじき煮	じゃこチーズ芋餅	
	五分米 納豆	湯葉、人参 えのき、みつ葉 塩、正、だし	鮭 柚子、酒、味噌、みりん	干しひじき、小松菜、人参 干椎茸、酒、砂、正 蓮根煮・S	じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、片、塩 S	
火 4 18	ごはん	わかめスープ	えびチリソース	切干大根の中華サラダ	米粉いちごケーキ	
	五分米	人参、玉葱 わかめ 塩、正、だし	えび、厚揚げ(18日のみ追加) 長ねぎ、しょうが、塩 ケチャップ、油、酒、砂、片	切干大根、小松菜(18日 胡瓜) 人参、甘酢、正、ごま油 さつま芋煮・S	米粉、苺ジャム、牛乳 バター、スキムミルク、砂、BP S	
水 5 19	担担うどん		しらす和え	海苔おにぎり		
	乾麺、豚ひき肉、鶏レバー もやし、チンゲン菜、人参、にら、ねぎ 豆乳、味噌、塩、正、ごま油、だし		人参、小松菜 しらす、正 ごぼう煮・S	白米、海苔 塩 S		
木 6 20	赤米ごはん	のっぺい汁	6日お煮しめ風	6日柿なます・黒豆・田作り(小魚)	焼き芋	
	五分米 赤米	里芋、大根、人参 しめじ、長ねぎ 塩、正、片、だし	鶏肉、高野豆腐、人参、椎茸 いんげん、正、塩、砂 20日松風焼き(ごま)	大根、人参、干柿、塩、砂、酢 20日 切干大根煮 20日 焼き南瓜・S	さつま芋 S	
金 7 21	ごはん	味噌汁	カジキの竜田揚げ	ポテトのヨーグルトサラダ	7日 七草粥	抹茶スコーン
	五分米	大根、人参 チンゲン菜 味噌、だし	トロカジキ にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油 ブロッコリー・S	五分米、大根、人参 せり、かぶ 水菜、塩 S	小麦粉、バター 抹茶、BP、砂 S
土 8 22	肉うどん		和え物	ごま塩おにぎり		
	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 粉ふぎ芋・S	五分米、黒ごま 塩 S		
月 24	ごはん	味噌汁	魚揚げ煮	さつま芋サラダ	シュガートースト	
	五分米	高野豆腐 人参、あさつき 味噌、だし	タラ 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	さつま芋、ブロッコリー、人参 豆乳、酢、塩、油 人参煮・S	食パン、砂糖 バター S	
火 11 25	酵母パン	もやしスープ	鶏のチーズ焼き	くずし豆腐のサラダ	11日 おしるこ	11日 鏡開き
	ごまブルー	もやし、玉葱、人参 ほうれん草、白ごま 塩、正、油	鶏肉、チーズ、玉葱 ケチャップ 塩、酒、油	豆腐、ひじき、水菜 レタス、人参、塩、ごま油、正 蒸し南瓜・S	餅、小豆 砂、塩 0.1歳は、小豆汁・おにぎり	25日誕生会ケーキ・いよかん 小麦粉、バター、牛乳 スキムミルク、BP、砂
水 12 26	ホワイトカレー		だいこんスープ	マカロニサラダ	おさつスティック	
	五分米、豚肉、人参、玉葱、にんにく じゃが芋、カレー粉、小麦粉、塩 牛乳、バター、スキムミルク、油		無添加ベーコン 大根、人参、小松菜 塩、正、油	マカロニ、胡瓜、パプリカ レタス、甘酢、正、油 ブロッコリー・S	さつま芋、砂 揚げ油 S	
木 13 27	炊き込みおこわ	味噌汁	魚の天ぷら	春雨の香味和え	酵母パン	
	五分米、もち米、海苔 えのき茸、舞茸 正、塩、酒	豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	わかさぎ、青のり、小麦粉 塩、揚げ油 0歳は、ムキカレイ天ぷら	春雨、鶏ささみ、小松菜、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正、ごま油 大根煮・S	レーズンボール りんご	
金 14 28	和風スパゲッティ		ビーンズスープ	大根のおかかサラダ	いなり寿司	
	スパゲッティ、鶏肉、玉葱 しめじ、ほうれん草、にんにく 塩、正、酒、海苔、バター		ひよこ豆、玉葱 キャベツ、人参 ケチャップ、塩、油	大根、人参、水菜、玉葱 鯉節、甘酢、正、油 さつま芋煮・S	五分米、油揚げ ごま、砂、塩、正、酢 小魚の甘辛炒め	
土 15 29	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 粉ふぎ芋・S	五分米、青のり 正、酒、塩、だし 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・黒砂糖・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)