

<平均栄養量>

2021年 6月の献立

3歳以上児 熱量:625cal 蛋白質:26.0g 脂質:19.7g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:475kcal 蛋白質:19.1g 脂質:14.0g 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	14	ごはん	味噌汁	いわしのやわらか煮	くずし豆腐のサラダ	ピザヨーグルトパン	
	28	五分米	切干大根、人参 豆苗 味噌、だし	いわし、生姜 酒、砂、正 みりん、酢	豆腐、ひじき レタス、人参、塩、ごま油、正	強力粉、ヨーグルト、砂、塩、油、BP 玉葱、チーズ、ケチャップ	
火	1	ごま塩ごはん	味噌汁	1・29日 チーズハンバーグ	春雨の香味和え	1日・29日 ポテトロール	15日 味噌じゃが炒め
	15	五分米 ごま、塩	なす、人参 油揚げ、わかめ 塩、正、油	牛豚合挽き肉、チーズ、玉葱 パン粉、塩、正、油、ケチャップ 15日 ミートローフ(コーン、人参、枝豆入り)	春雨、鶏ささみ、ほうれん草、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正、油	じゃが芋、ソーセージ 片、塩、正	じゃが芋 味噌、砂糖、油
水	2	2・30日 きびごはん	中華コンスープ	厚揚げとえびのチリソース	しらす磯辺和え	2・30日 牛乳餅	15~16日 年長お泊り会
	16	五分米、もちきび	コーン、人参、玉葱 チンゲン菜、塩、正、ごま油	厚揚げ、ねぎ、えび、片、酒 生姜、塩、ケチャップ、砂、片、油	小松菜、キャベツ、人参 しらす、のり、正	牛乳、片栗粉 きな粉、砂	16日 酵母パン レースンボール
木	3	酵母パン	白いんげんスープ	チキンのクリーム煮	南瓜サラダ	そぼろおにぎり	
	17	カイザーゼンメル	白いんげん、人参 玉葱、キャベツ、アスパラ ケチャップ、塩、油	鶏肉、玉葱、パセリ 牛乳、小麦粉、バター スキムミルク、塩、酒	南瓜、胡瓜、人参 砂、酢、塩、油	白米、豚挽き肉 長ねぎ、みりん、正、油	
金	4	ごはん	豚汁	魚フライ	ごま和え	黒糖トースト	
	18	五分米	豚肉、豆腐、大根、人参 ごぼう、あさつき、里芋 しめじ、味噌、だし	鮭 小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、正	食パン、黒糖 バター、塩	
土	5	鶏塩うどん		和え物	ゆかりおにぎり	5日田植え	
	19	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし、油		キャベツ、人参 醤油	白米、ゆかり		
月	7	ごはん	味噌汁	魚の香草焼き	切干大根煮	海苔チーズトースト	
	21	五分米	もやし、人参 おかひじき 味噌、だし	カレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	切干大根、切昆布、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	食パン、海苔 醤油、チーズ	
火	8	和風スパゲッティ		わかめスープ	お豆サラダ	いなり寿司	
	22	スパゲッティ、鶏肉、玉葱 しめじ、えのき茸 塩、正、酒、海苔、オリーブ油		わかめ、長ねぎ 白ごま 塩、正、油	青大豆、ひよこ豆、人参、コーン 胡瓜、甘酢、油、正	五分米、油揚げ 砂、塩、正、酢	
水	9	もち麦ごはん	吸い物	麻婆豆腐	ブロッコリーサラダ	9日 レモンコーン	23日誕生会ケーキ
	23	五分米 もち麦	麩、人参 あさつき 塩、正、だし	豚挽き肉、玉葱、豆腐、鶏レバー 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、ごま油	ブロッコリー、人参 ちりめん、長ねぎ、正、油	小麦粉、バター、スキムミルク レモン、BP、砂	小麦粉、バター、スキムミルク BP、砂糖、牛乳
木	10	酵母パン	サラダスープ	鶏のパン粉焼き	ヨーグルトサラダ	鮭おにぎり	
	24	食パン	レタス、セロリ トマト、玉葱 塩、正、油	鶏肉、パン粉、パセリ 粉チーズ、塩 油	キャベツ、人参、ほうれん草 ヨーグルト、塩、油	白米、鮭 白ごま、塩	
金	11	茶飯	味噌汁	魚の天ぷら	炒りおなか和え	和風蒸しケーキ	
	25	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	キス 小麦粉 塩、揚げ油	小松菜、人参、キャベツ 鰹節、正、ごま油	小麦粉、バター、BP、砂、牛乳 正、みりん、スキムミルク	
土	12	肉うどん		和え物	醤油飯		
	26	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、醤油、だし		キャベツ、人参 醤油	五分米、海苔 塩、正、ごま油		

【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。(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)