

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:637kcal 蛋白質:25.7g 脂質:19.2g 食塩:1.6g

3歳未満児 熱量491:kcal 蛋白質:20.2g 脂質:14.3g 食塩:1.2g

2023年 3月の献立

赤い字は年長のリクエスト献立です

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 13 | ごはん | 味噌汁 | 鮭の漬け焼き | 炒り豆腐 | ピザトースト | |
| | 五分米 | もやし、長ねぎ キャベツ 味噌、だし、ごま油 | 鮭、酒、正、みりん | 鶏ひき肉、豆腐、ひじき 人参、小松菜、だし、塩、正、油 | 食パン、チーズ、玉ねぎ コーン、ケチャップ、塩 | |
| 火 14 | ごはん | 味噌汁 | 豚肉と春野菜の炊き合わせ | 大徳寺なます | 肉みそおにぎり | |
| | 五分米 | えのき、しめじ 白菜、わかめ 味噌、だし | 豚肉、生姜、長ねぎ、アスパラ 人参、じゃが芋、たけのこ 酒、塩、正、だし | 小松菜、人参、干椎茸、白すりごま 油揚げ、こんにゃく、だし、砂、正、酢 | 五分米、海苔、豚ひき肉 生姜、味噌、酒、砂、 | |
| 水 1 | 青菜ごはん | 豆乳味噌汁 | 1日チキンカツ | コールスローサラダ | 1.29日ショートブレッド | 15日誕生日ケーキ |
| | 五分米、小松菜 人参、かつお節 ごま油、正 | かぼちゃ、玉ねぎ ほうれん草、豆乳 味噌、だし | 15日鶏のから揚げ 29日鶏と根菜の甘酢あんかけ | キャベツ、人参、コーン 正、酢、砂、塩、油 | 小麦粉、BP、砂 バター、牛乳、スキムミルク | 小麦粉、BP、砂 バター、牛乳、マーメイド |
| 木 2 | ごはん | 味噌汁 | 2日ムキカレイの磯辺あんかけ | 切り干しと昆布の煮物 | 2日野菜の天ぷら | 16.30日焼き芋 |
| | 五分米 | 里芋、人参 小松菜、あさつき 味噌、だし | ムキカレイ、あおさ、人参、だし、塩、正、酒、片 16.30日ムキカレイの香味焼き ムキカレイ、玉ねぎ、大葉、酒、正 | 切り干し大根、刻み昆布、豚肉 人参、しめじ、だし、塩、正、油 | さつま芋、南瓜 小麦粉、塩、揚げ油 | さつま芋 |
| 金 3 | 3日ちらし寿司 | 3日はまぐりの吸い物 | 3日鯛の柚子庵焼き | のらぼう菜のしらす和え | 3日桜餅 | 17.31日チキンライスボール |
| | 白米、鮭、干し椎茸、胡瓜 人参、のり、白ごま、酢、砂、塩 | はまぐり、菜の花、だし、塩、正 17.31日吸い物 | 鯛、ゆず、酒、正、みりん 17.31日鯛の南蛮漬け | のらぼう菜、キャベツ 人参、しらす、正 | 小豆、小麦粉、白玉粉 さくらの葉、砂、油 | 五分米、鶏肉、玉ねぎ 人参、ケチャップ、塩 |
| 土 4 | 豚丼 | | 味噌汁 | 和え物 | ゆかりおにぎり | |
| | 五分米、豚肉、玉葱、あさつき しめじ、人参、刻み海苔、塩、正、油 | | 大根、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし | 小松菜、人参 かつお節、正 | 五分米、ゆかり | |
| 月 6 | ごはん | 吸い物 | 鯖の味噌煮 | 生揚げの煮物 | チーズ焼きおにぎり | |
| | 五分米 | 大根、長ねぎ 小松菜 だし、塩、正 | 鯖、長ねぎ、生姜 味噌、酒、砂 | 生揚げ、椎茸、大根、人参、里芋 スナップエンドウ、だし、塩、正、砂 | 五分米、味噌 チーズ、あさつき | |
| 火 7 | 赤米ごはん | 味噌汁 | コロッケ | ごま酢和え | きな粉おはぎ | |
| | 五分米 赤米 | 豆腐、えのき わかめ 味噌、だし | 豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ パン粉、小麦粉、塩、揚げ油 | もやし、ニラ、人参 白すりごま、酢、砂、正 人参煮・大根S | もち米、五分米 きな粉、砂、塩 | |
| 水 8 | 8日ドライカレー | | 味噌汁 | さつま芋とブロッコリーのサラダ | 8日焼うどん | 22日おまつり春巻き |
| | 五分米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸、ケチャップ、カレー粉、塩、油 22日ハヤシライス | | かぶ、人参、小松菜 だし、塩、正 | さつま芋、ブロッコリー、人参 豆乳、酢、砂、塩、正 ふろふき大根・ごぼうS | 乾麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参、かつお節、正、油 | さつま芋、チーズ 春巻きの皮、揚げ油 |
| 木 9 | しらすごはん | 味噌汁 | 鯖の若草焼き | 五目豆 | 9日りんごの蒸しパン | 23日ココア蒸しパン |
| | 五分、生姜 しらす、白ごま 塩、正 | 切り干し大根、玉ねぎ キャベツ だし、味噌 | 鯖、ブロッコリー 白味噌、豆乳、酒、油 | 大豆、人参、干し椎茸、たけのこ インゲン、だし、酒、塩、正、砂 里芋煮・大根S | 小麦粉、りんご、BP レーズン、牛乳、砂、油 | 小麦粉、BP、砂 牛乳、ココア、油 |
| 金 10 | ごはん | 粕汁 | 揚げだし豆腐 | ささみとせりの和え物 | きつねおにぎり | |
| | 五分米 | 豚肉、人参、大根 長ねぎ、ごぼう、小松菜 酒粕、味噌、だし | 豆腐、大根、あさつき だし、塩、正、酒、片 | 鶏ささみ、せり、キャベツ 人参、酢、砂、正 粉ふき芋・ごぼうS | 五分米、油揚げ 砂、正、だし | |
| 土 11 | | わかめうどん | | 和え物 | 茶飯おにぎり | |
| | | 乾麺、鶏肉、大根、人参、油揚げ、わかめ 長ねぎ、えのき、正、塩、だし、片 | | 小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・人参S | 白米、青のり 正、塩、だし | |

【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】

今年度も保護者の皆様のご理解とご協力ありがとうございました。来年度も試食、レシピの配布行っていますのでお声かけください。



人気の坦々スープ

味付けは、こんぶだしに豆乳と味噌です。ごま油で炒めたひき肉と野菜が食欲をそそります。

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。



お待ちしています！