

<平均栄養量>

2021年 10月の献立

3歳以上児 熱量:596cal 蛋白質:23.7g 脂質:18.2g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:452kcal 蛋白質:17.8g 脂質:13.5g 食塩1.4g

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 11 25	きびごはん	味噌汁	鮭の漬け焼き	ひじき煮	南瓜クリームパン	
	五分米 もちきび	キャベツ、人参 わかめ、油揚げ 味噌、だし	鮭 正、酒	干ひじき、干椎茸、干しエビ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	コッペパン、南瓜 生クリーム、砂	
火 12 26	酵母パン	コーンスープ	ヒレカツ	キャベツサラダ	焼きおにぎり	26日 1.3歳遠足
	レーズンボール	玉葱、コーン コーンクリーム パセリ、塩、油	豚肉(ヒレ) 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	キャベツ、人参、ブロッコリー 油、正	五分米、ちりめん 正、みりん、油	
水 13 27	ごはん	吸い物	家常豆腐	おかか和え	大学芋	
	五分米	麩、人参 三つ葉 塩、正、だし	豚肉、鶏レバー、厚揚げ 人参、ピーマン、玉葱 砂、正、味噌、油	小松菜、もやし、人参 鰹節、正	さつま芋、砂、塩 正、黒ごま、揚げ油	
木 14 28	酵母パン	南瓜スープ	チキンの豆乳クリーム	チョレギサラダ	チーズボール	
	ブルパン	南瓜、玉葱 ほうれん草 塩、正、油	鶏肉、玉葱、パセリ 塩、酒、油	レタス、胡瓜、人参、しらす 海苔、酢、正、ごま油	白米、チーズ 青海苔、コーン、塩	
金 1 15 29	さつま芋ごはん	豚汁	1.29日 さんまの柔らか煮	白和え	1・29日 りんご春巻き	15日 酵母パン・S
	白米	豚肉、大根、人参	15日 鯉の甘酢あんかけ	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま	りんご、春巻きの皮、砂、バター	編みパン
	さつま芋 黒ゴマ	ごぼう、長ねぎ、里芋 味噌、だし	鯉、にんにく、玉葱、人参、酢、砂、塩 生姜、酒、正、片、揚げ油	こんにゃく、砂、味噌、正	レモン汁、小麦粉、揚げ油	29日 0.2.4歳遠足
土 2 16 30	鶏南うどん			和え物	わかめおにぎり	16日 運動会
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			キャベツ、人参 正	白米 わかめ、塩	
月 4 18	ごはん	味噌汁	魚の西京焼き	切干大根と厚揚げ煮	フレンチトースト	
	五分米	なめこ、人参 ねぎ 味噌、だし	4日銀だら・18日ムキカレイ 味噌、酒 みりん、砂	切干大根、人参、小松菜 厚揚げ、切昆布、砂、正、塩、油	食パン、バター スキムミルク、牛乳、砂	
火 5 19	茄子ときのこのスパゲティ	和風カレースープ	和風カレー	ブロッコリーサラダ	5日 鮭おにぎり	19日 誕生日会 ケーキ・柿 小麦粉、バター、BP、砂 スキムミルク、牛乳
	スパゲッティ、鶏肉 茄子、玉葱、しめじ、エリンギ にんにく、ケチャップ、塩、油	玉葱、小松菜 人参、だし カレー粉、塩、油		ブロッコリー、人参 コーン、甘酢、正	白米、鮭 塩	
水 6 20	ハヤシライス	中華スープ	中華スープ	さつま芋サラダ	きな粉蒸しパン	20日 5歳遠足
	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	チンゲン菜、人参 玉葱、もやし 塩、正、ごま油		さつま芋、人参、胡瓜 ヨーグルト、塩、油	小麦粉、BP 油、砂、きな粉	
木 7 21	酵母パン	きのこスープ	チーズコロッケ	春雨の香味和え	茶飯おこむすび	
	パンズ	しめじ、人参、玉葱 えのき、小松菜 塩、正、油	じゃが芋、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、油	五分米、もち米 青海苔、酒、塩、正	
金 8 22	8日 納豆ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	じゃこサラダ	米粉のレーズンケーキ	
	五分米、納豆	かぶ、人参	鯖 塩	小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、ちりめん、油、正	米粉、バター、BP、砂 レーズン、牛乳、スキムミルク	
	22日 赤米ごはん 五分米、赤米	わかめ 味噌、だし		焼き南瓜・S	S	
土 9 23	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	白米、ゆかり	

【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。(歯0・1歳は、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)