

# 2021年 8月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:601cal 蛋白質:24.5g 脂質:20.6g 食塩:2.1g
3歳未満児 熱量:461kcal 蛋白質:18.2g 脂質:13.9g 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 16	<b>赤米ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>2・30日 鮭の塩焼き</b>	<b>厚揚げのひじき煮</b>	<b>2・30日 ごまトースト</b>	<b>16日 豆乳蒸しパン</b>
	白米、赤米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鮭、塩	干ひじき、厚揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	食パン、砂、ごま バター、塩	小麦粉、BP 砂、豆乳、なたね油
			<b>16日 鮭の漬け焼き</b>	<b>大根煮・S</b>	<b>S</b>	<b>すいか</b>
火 17	<b>3・17日 海老とブロッコリーのトマトクリームパスタ</b>	<b>和風もち麦スープ</b>	<b>梅ドレッシングサラダ</b>	<b>3・17日フライドポテト</b>	<b>31日 ジャガチーズ春巻き</b>	
	スパゲッティ、むきエビ、玉葱、ブロッコリー しめじ、牛乳、小麦粉、バター、ケチャップ、塩	もち麦、玉葱、キャベツ 人参、ズッキーニ だし、塩、正、油	鶏ささみ、レタス、人参 わかめ、梅干、油、正	じゃが芋、青海苔 塩、揚げ油	じゃが芋、チーズ、あさつき 春巻の皮、揚げ油	
	<b>31日 ミートソーススパゲティ(粉チーズ)</b>		<b>焼き南瓜・S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	
水 18	<b>ごはん</b>	<b>吸い物</b>	<b>鶏の塩レモン揚げ</b>	<b>ちりめん和え</b>	<b>茹でとうもろこし</b>	
	五分米	人参、しめじ 三つ葉 だし、塩、正	鶏肉、にんにく、生姜、パセリ 酒、塩、片、揚げ油 正、砂、レモン汁	人参、小松菜、キャベツ ねぎ、ちりめん、正、ごま油	とうもろこし、塩	
木 19	<b>酵母パン</b>	<b>ミネストローネ</b>	<b>魚のバジルソース</b>	<b>かぼちゃのヨーグルトサラダ</b>	<b>しらすおにぎり</b>	
	パンズ	大豆、玉葱、パプリカ キャベツ、人参、トマト ケチャップ、塩、油	アジ、バジル にんにく、オリーブオイル 粉チーズ、塩	かぼちゃ、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	白米、しらす、あさつき 白ごま、塩、正、酒	
金 20	<b>夏野菜カレー</b>	<b>わかめスープ</b>	<b>中華もやし</b>	<b>ミルク葛餅</b>		
	五分米、豚肉、鶏レバー、玉葱、茄子 人参、ピーマン、カレー粉 塩、小麦粉、油	わかめ、長ねぎ えのき 塩、正、油	もやし、人参、ニラ、胡瓜 甘酢、油、正	牛乳、砂、片 きな粉	<b>S</b>	
土 21	<b>肉うどん</b>	<b>和え物</b>	<b>ゆかりおにぎり</b>			
	乾麺、鶏肉、人参、大根 長ねぎ、わかめ、塩、正、だし	キャベツ、人参 正	白米、ゆかり	<b>S</b>		
月 23	<b>酵母パン</b>	<b>冬瓜のスープ</b>	<b>タンドリーフィッシュ</b>	<b>切干大根のサラダ</b>	<b>大葉チーズおにぎり</b>	
	カイザーゼンメル	冬瓜、玉葱 人参、おかひじき 塩、正、油	カレー、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ、塩 にんにく、しょうが	切干大根、人参 小松菜、正、ごま油	白米、チーズ 大葉、白ゴマ、塩	
火 24	<b>黒米おこわ</b>	<b>吸い物</b>	<b>豚天</b>	<b>ガーリックポテト</b>	<b>プレーンケーキ</b>	<b>24日誕生会</b>
	もち米、五分米 黒米 塩	椎茸、えのき茸 人参、わかめ 塩、正、だし	豚肉、青海苔、酒 塩、小麦粉 揚げ油	じゃが芋、玉葱、にんにく チンゲン菜、人参、塩、油	小麦粉、BP、砂 バター、牛乳、スキムミルク	<b>フルーツゼリー</b>
水 25	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>チーズタッカルビ風</b>	<b>春雨サラダ</b>	<b>パンブキンスコーン</b>	
	五分米	茄子、油揚げ、人参 長ねぎ、ほうれん草 味噌、だし	鶏肉、チーズ、にんにく 玉葱、キャベツ、人参 ケチャップ、塩、正、味噌、油	春雨、胡瓜、人参 油、甘酢、正	小麦粉、バター、スキムミルク 南瓜、BP、砂	
木 26	<b>12日 酵母パン</b>	<b>コーンクリームスープ</b>	<b>かじきの竜田揚げ</b>	<b>オクラサラダ</b>	<b>醤油飯</b>	
	ごまプール 26日 酵母パン 食パン	玉葱、コーン、パセリ バター、牛乳、スキムミルク コーンクリーム、塩、油	カジキ ニンニク、生姜 酒、正、揚げ油	小松菜、オクラ、トマト しらす、レモン汁、正	五分米、海苔 塩、正、ごま油	
金 27	<b>きびごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>鶏のさっぱり煮</b>	<b>炒りおかか和え</b>	<b>酵母パン</b>	
	五分米 もちきび	豆腐、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	鶏肉 砂、酢、正 生姜	小松菜、人参、鯉節 キャベツ、正、油	レーズンボール	
土 28	<b>鶏塩うどん</b>	<b>和え物</b>	<b>わかめおにぎり</b>			
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし	キャベツ、人参 正	白米、わかめ 塩	<b>S</b>		

【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。(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)