

<平均栄養量>

2022年 6月の献立

3歳以上児 熱量:573cal 蛋白質:24.3g 脂質:15.7g 食塩:1.6g
 3歳未満児 熱量:458kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.1g 食塩:1.2g

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	黒米ごはん	鶏のごま味噌焼き	切り干し大根煮	チーズトースト	
	27	五分米 黒米	吸い物 しめじ、小松菜 車麩 塩、正、だし	鶏肉、白すりごま 味噌、砂、酒、だし	切り干し大根、人参、いんげん、油揚げ 干し椎茸、酒、砂、正、塩、油、だし ブロッコリー・S	食パン、チーズ バター S
火	14	ごはん	アジフライ	キャベツとささみのサラダ	みかんケーキ	
	28	五分米	なめこ、大根 あさつき 味噌、だし	アジ、パン粉、小麦粉 塩、揚げ油	キャベツ、鶏ささみ、きゅうり 人参、酢、砂、塩、油 さつま芋煮・S	小麦粉、夏みかん、砂 牛乳、バター、BP S
水	1	ごはん	あんかけ豆腐ハンバーグ	磯辺和え	エビピラフボール	29日チキンピラフ
	15	五分米	なす、人参 いんげん、生姜 味噌、だし	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、人参 玉ねぎ、酒、塩、正、砂、片、だし	小松菜、人参 しらす、刻みのり、正 ごぼう煮・S	五分米、えび、人参、玉ねぎ ピーマン、バター、塩、正 S
	29	五分米、赤米	29日チーズミートローフ	29日チーズミートローフ	ごぼう煮・S	S
木	2	人参ごはん	鯖の照り焼き	ほうれん草の梅和え	新じゃがのフライ	30日じゃがいもの揚げ煮
	16	人参、白いりごま 塩、だし	厚揚げ、キャベツ 絹さや 味噌、だし	鯖、酒、砂、みりん、正 30日鯖のカレー焼き	ほうれん草、キャベツ、人参 梅干し、砂、正、だし	じゃがいも、塩 揚げ油 みりん、だし、揚げ油
	30	30日ごはん	鯖、カレー粉、酒、砂、正	大根煮・S	S	S
金	3	ごはん	豚肉とキャベツの甘辛炒め	わかめ和え	たまきおにぎり	
	17	五分米	もやし、ニラ 玉ねぎ、小松菜 ごま油、塩、正	豚肉、キャベツ、ピーマン 人参、生姜、にんにく、長ねぎ 正、砂、酒、味噌、油 南瓜煮・S	わかめ、モロヘイヤ、きゅうり 人参、鯉節、正 大根煮・S	白米、揚げ玉、青のり 砂、正、みりん、だし 炒り小魚
土	4	鶏丼	味噌汁	和え物	ごま塩おにぎり	
	18	五分米、鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき あさつき、酒、砂、正、油、だし	大根、人参、長ねぎ 味噌、だし	小松菜、人参 正 ローストポテト・S	五分米、黒ごま、塩 S	
月	6	きびごはん	いわしの煮つけ	ブロッコリーのごま和え	牛乳もち	
	20	五分米 もちきび	小松菜、椎茸 玉ねぎ 味噌、だし	いわし 梅干し、生姜、長ねぎ 酒、砂、みりん、正 蓮根煮・S	ブロッコリー、人参、油揚げ 白すりごま、砂、正、だし S	牛乳、きな粉 片、砂 S
火	7	なすのミートソースパゲッティ	押し麦入スープ	大豆とチーズのサラダ	ねぎ豚おにぎり	
	21	スパゲッティ、豚ひき肉、鶏レバー、なす 玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく ケチャップ、酒、塩、オリーブ油	押し麦、玉ねぎ アスパラ、しめじ 塩、正、油、だし	青大豆、大豆、人参、きゅうり チーズ、塩、砂、酢、油、正 人参煮・S	五分米、豚肉、長ねぎ 酒、正、砂、油 炒り小魚	
水	8	ごはん	キスの天ぷら	炒り豆腐	レモンバタートースト	
	22	五分米	じゃが芋、玉ねぎ わかめ 味噌、だし	キス、小麦粉 揚げ油、塩	豆腐、豚肉、人参、ひじき、しめじ 小松菜、だし、酒、塩、正、油 大根煮・S	食パン、バター レモン汁、砂 S
木	9	しらすごはん	鮭の漬け焼き	小松菜の味噌和え	アスパラベーコンおにぎり	
	23	五分米、しらす 青のり、酒 塩、だし	オクラ、えのき 人参 塩、正、だし	小松菜、キャベツ、人参 白いりごま、豆乳、味噌、砂 粉吹き芋・S	白米、アスパラ、コーン ベーコン、塩、正 S	
金	10	ごはん	揚げ鶏の甘酢炒め	チンゲン菜の中華和え	大葉入りそばおにぎり	24日誕生日会ケーキ
	24	五分米	ほうれん草、人参 かぶ 味噌、だし	鶏肉、ピーマン、人参、椎茸 たけのこ、玉ねぎ、酢、酒、正 砂、ケチャップ、片、揚げ油	チンゲン菜、もやし、人参 正、ごま油 ごぼう煮・S	五分米、大葉、豚ひき肉 酒、正、砂、油 S メロン
土	11	肉うどん	和え物	海苔おにぎり		
	25	乾麺、豚肉、大根、人参、えのき、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし	小松菜、人参 正 ローストポテト・S	五分米、海苔 塩 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、ブルーベリー・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・おにぎり・ブルーベリー、味噌汁、チーズ等もう1品が付きます。)

幼児は、小魚の他に、週1回チーズを予定しています。)

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)