

<平均栄養量>

2022年 12月の献立

3歳以上児 熱量:627kcal 蛋白質:24.9g 脂質:18.8g 食塩:1.7g
3歳未満児 熱量:481kcal 蛋白質:18.7g 脂質:13.9g 食塩:1.3g

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 26	ごま塩ごはん 五分米 黒ごま、塩	吸い物 湯葉、えのき 小松菜 塩、正、だし	赤魚のねぎ味噌焼き 赤魚、長ねぎ、生姜 味噌、砂、酒、だし	生揚げと昆布の煮物 生揚げ、切り昆布、鶏肉 人参、しめじ、塩、正、油	にんじんケーキ 小麦粉、人参、スキムミルク 砂糖、バター、BP、牛乳	
				大根煮・人参S	大根S	
火 27	ごはん 五分米	クリームシチュー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、芽キャベツ 小麦粉、牛乳、バター、塩、油		春雨炒め 春雨、豚肉、チンゲン菜、人参 長ねぎ、ごま油、塩、正	切り干し大根のおにぎり 五分米、切り干し大根 人参、油揚げ、正、油	
				ブロッコリー・大根S	ごぼうS	
水 28	ごはん 五分米	味噌汁 里芋、人参 あさつき 味噌、だし	豚の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、ピーマン 生姜、酒、正、砂、油	白菜のゆず味噌和え 白菜、小松菜、人参 しらす、ゆず、味噌、砂	14日誕生会ケーキ 小麦粉、バター、牛乳 スキムミルク、BP、砂糖	28日きな粉クッキー 小麦粉、全粒粉、油 きな粉、砂糖、塩、豆乳
				蓮根煮・人参S	みかん	大根S
木 15	高野豆腐のそぼろごはん 五分米、高野豆腐 正、砂、酒、だし	味噌汁 じゃが芋、玉葱 わかめ 味噌、だし	かじきの磯辺揚げ かじき、青のり、小麦粉 塩、酒、揚げ油	大徳寺なます 小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正	1日南瓜と小豆のおこわ 白米、もち米、南瓜 小豆、砂糖、塩	15日茶飯におにぎり 白米、青のり 酒、塩、正
				ごぼう煮・大根S	小魚の甘辛炒め	小魚の甘辛炒め
金 16	ごはん 五分米	吸い物 しめじ、長ねぎ 豆腐、小松菜 塩、正、だし	ムキカレイのカレー焼き ムキカレイ、カレー粉、ヨーグルト にんにく、生姜 塩、ケチャップ、油	さつま芋とベーコンのサラダ さつま芋、ブロッコリー、玉ねぎ 無添加ベーコン、豆乳、塩、砂糖、油	2日りんごパイ りんご、レモン汁、砂糖 バター、餃子の皮、揚げ油	16日餅つき 0歳～2歳おはぎ 3歳～5歳大福
				人参煮・ごぼうS	大根S	
土 17	豚丼 五分米、豚肉、玉葱、あさつき しめじ、人参、刻み海苔、塩、正、油		味噌汁 大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり	
				ローストポテト・大根S	人参S	
月 19	ごはん 五分米	味噌汁 切り干し大根、人参 小松菜 味噌、だし	鯖のきのごソース 鯖、しめじ、えのき、エリンギ あさつき、生クリーム、バター 牛乳、塩、酒、油	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、人参、玉ねぎ ちりめんじゃこ、かつお節、正、油	ひじきおにぎり 五分米、ひじき、コーン 豚肉、正、砂糖、油	
				さつま芋のレモン煮・人参S	ごぼうS	
火 20	ごはん 五分米	ほうれん草のスープ ほうれん草、もやし 玉ねぎ、鶏肉 塩、正、油	えびのチリソース ムキエビ、長ねぎ、にんにく、生姜 春雨、ケチャップ、酒、砂糖、塩 油、片、	海苔とチンゲン菜の中華和え チンゲン菜、キャベツ、人参 海苔、ごま油、正	白菜のグラタントースト 食パン、小麦粉、チーズ、白菜 玉ねぎ、牛乳、バター、塩	
				粉ふき芋・ごぼうS	人参S	
水 21	ほうとううどん 乾麺、豚肉、南瓜、人参、大根、しめじ、油揚げ ごぼう、長ねぎ、味噌、正、だし			生姜醤油和え 小松菜、人参、キャベツ 生姜、正、砂糖、白ごま	焼きおにぎり 白米、しらす、あさつき 正、砂糖、油	
				大根のそぼろあん・人参S	ごぼうS	
木 22	8日赤米ごはん 白米、赤米	味噌汁 さつま芋、人参、三つ葉	鮭フライ 鮭、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	8日ポテトサラダ、人参煮、ごぼうS じゃが芋、チーズ、人参、ブロッコリー、塩	8日ココア蒸しパン 小麦粉、BP、砂糖、牛乳	22日いちごのパイロア いちご、生クリーム、牛乳
	22日ピラフごはん 白米、パプリカ、玉ねぎ、パセリ	22日ミネストローネ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ	22日手羽中のから揚げ 鶏手羽中、にんにく、生姜、正、酒、片、揚げ油	22日クリスマスサラダ、人参煮、大根S ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン、鶏ささみ、豆乳	人参S	砂糖、レモン汁、アガー
金 23	ごはん 五分米	のっぺい汁 豚肉、豆腐、大根、人参 里芋、白菜、こんにゃく 塩、正、片	鯖の幽庵焼き 鯖、ゆず、正、みりん、酒	小松菜のごま和え 小松菜、キャベツ、人参 黒ごま、砂糖、正	ポークビーンズボール 五分米、豚肉、玉ねぎ、パセリ 大豆、ケチャップ、塩、油	
				南瓜のいとこ煮・ごぼうS	小魚	
土 24	あんかけうどん 乾麺、鶏肉、玉ねぎ、白菜、人参 長ねぎ、えのき、塩、正、だし、片			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	コーンおにぎり 白米、コーン 正、塩	
				ローストポテト・人参S	大根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】

22日は、クリスマス会があります。
給食もクリスマスメニューを予定しています

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。



お待ちしております！