

2022年 8月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:604kcal 蛋白質:25.7g 脂質:18.3g 食塩:1.7g

3歳未満児 熱量:481kcal 蛋白質:19.8g 脂質:13.2g 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 1	きびごはん	味噌汁	鶏のねぎ味噌炒め	ひじき煮	醤油飯	29日みそチーズおにぎり
15	五分米、きび	豆腐、チンゲン菜 わかめ 味噌、だし	鶏肉、長ねぎ、生姜、味噌、砂、酒、油 29日 鶏の塩レモン焼き	干ひじき、油揚げ、しめじ、人参 小松菜、砂、塩、正、油	五分米、海苔 塩、正、ごま油	五分米、チーズ、味噌 砂、酒、だし
29			鶏肉、あさつき、塩、酒、正、レモン汁	大根煮・きゅうりS	人参S	人参S
火 2	ごはん	味噌汁	鮭フライ	ねばねばサラダ	油味噌おにぎり	30日梅おにぎり
16	五分米	なめこ、大根 小松菜、長ねぎ 味噌、だし	鮭、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油 30日 カジキのフライ	オクラ、めかぶ、きゅうり、トマト 酢、砂、正、ごま油、鰹節	五分米、なす、ピーマン 豚肉、味噌、油、だし	五分米、梅干し 白ごま、正
30			カジキ、小麦粉、パン粉、正、揚げ油	ローストポテト・人参S	小魚	小魚
水 3	夏野菜カレー		吸い物	ブロッコリーサラダ	きなこトースト	31日シュガートースト
17	五分米、豚肉、鶏レバー、ピーマン、なす、トマト、コーン、玉ねぎ 人参、じゃが芋、カレー粉、ケチャップ、塩、正、油		車麩、しめじ、小松菜、 だし、塩、正	ブロッコリー、キャベツ、人参 チーズ、酢、砂、塩、正、油	食パン、きな粉 砂、バター	食パン、砂 バター
31	31日チキンカレー (五分米、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレー粉、ケチャップ、塩、油)			蒸し南瓜・大根S	セロリS	セロリS
木 4	ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	小松菜のしらす和え	いちご牛乳もち	
18	五分米	ほうれん草、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	鯖、塩	小松菜、キャベツ、人参 しらす、正	牛乳、砂、片 いちごジャム	
金 5	とうもろこしごはん	オクラのスープ	豚の生姜焼き	春雨サラダ	ココア蒸しケーキ	
19	白米 とうもろこし 塩、酒	オクラ、えのき 玉ねぎ、わかめ だし、塩、正	豚肉、玉ねぎ、生姜 砂、正、酒、油	春雨、小松菜、きゅうり、人参 鶏ささみ、白ごま、酢、砂、正、油	小麦粉、ココア、スキムミルク 砂、BP、油、牛乳	
土 6	鶏丼		味噌汁	和え物	ゆかりおにぎり	
20	五分米、鶏肉、玉ねぎ、人参 えのき、あさつき、刻みのり 正、砂、酒、油		大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	小松菜、人参 正	五分米、ゆかり	
月 8	ごはん	味噌汁	ムキカレイの漬け焼き	磯辺和え	じゃこと大豆かりかり揚げ	
22	五分米	もやし、にら 玉ねぎ、ごま油 味噌、だし	ムキカレイ、正、酒	小松菜、キャベツ、人参 刻みのり、正	ちりめんじゃこ、大豆 片、酢、砂、正、油	
火 9	甘辛豚の冷やしうどん			白和え	ミルクピラフボール	
23	乾麺、豚肉、きゅうり、あさつき、わかめ、にんにく トマト、砂、塩、正、酒、みりん、ごま油、だし			豆腐、小松菜、人参、干椎茸 こんにゃく、すりごま、砂、味噌、正	白米、小粒、えび、ピーマン しめじ、玉ねぎ、牛乳、塩	
水 10	ごはん	冬瓜のスープ	豆乳味噌グラタン	じゃが芋のじゃこ炒め	鶏五目おにぎり	
24	五分米	冬瓜、人参 しめじ、生姜 塩、正、だし	鶏肉、玉ねぎ、エリンギ ブロッコリー、豆乳、味噌、パン粉 小麦粉、油、塩、チーズ、だし	じゃが芋、ちりめんじゃこ ピーマン、正、塩、油	五分米、鶏肉、人参、蓮根 干しいたけ、ごぼう、正、塩	
木 25	ごはん	味噌汁	鯖のトマトソース	コーンサラダ	酵母パン	
25	五分米	じゃがいも、えのき あさつき 味噌、だし	鯖、玉ねぎ、トマト 大葉、にんにく 片、酒、正、塩、油	キャベツ、きゅうり、コーン ヨーグルト、塩、油	レーズンボール	
金 12	納豆ごはん	味噌汁	鶏のから揚げ	わかめ和え	セロリボール	26日誕生会 ケーキ、桃
26	五分米 納豆、鰹節 正	かぼちゃ、玉ねぎ 油揚げ 味噌、だし	鶏肉、にんにく、生姜 酒、正、塩、片、揚げ油	わかめ、小松菜、人参、キャベツ しらす、正、ごま油	五分米、鶏ひき肉、玉ねぎ セロリ、塩、油	小麦粉、バター、BP、砂
土 13	肉うどん			トマト・大根S	小魚の甘辛炒め	スキムミルク、牛乳
27	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし			和え物	茶飯おにぎり	
				小松菜、人参 正	白米、青のり 塩、正、酒	
				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】

午前の乳児のおやつは、煮干し+いも類・パン・おにぎり・ブルーベリー・味噌汁・チーズのいずれかが付きます。

幼児にも煮干し以外にチーズが付く事があります。Sは野菜スティック（人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ）です。