

<平均栄養量>

# 2022年 11月の献立

3歳以上児 熱量:611kcal 蛋白質:24.2g 脂質:18.1g 食塩:1.6g

3歳未満児 熱量:470kcal 蛋白質:18.5g 脂質:13.4g 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 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 里芋、しめじ あさつき 味噌、だし	ムキカレイの香草焼き ムキカレイ 玉ねぎ、大葉 塩、正、酒、油	ひじき煮 ひじき、人参、干し椎茸、油揚げ 小松菜、塩、正、油	ポパイライスボール 五分米、鶏肉、コーン ほうれん草、バター、塩	
				大根煮・ごぼうS	人参S	
火 1 15 29	ごはん 五分米	味噌汁 高野豆腐、椎茸 キャベツ 味噌、だし	鶏肉と根菜の甘酢あんかけ 鶏肉、さつま芋、蓮根、玉ねぎ、塩、正、酢、片、油	三色ナムル 小松菜、えのき、人参 白ごま、ごま油、塩、正	レモンフレンチトースト 食パン、バター、砂糖 牛乳、レモン汁	15日誕生会ケーキ 小麦粉、砂糖、バター BP、牛乳
			29日塩から揚げ 鶏肉、酒、塩、片、揚げ油	人参煮・大根S	人参S	みかん
水 2 16 30	ドライカレー		吸い物 わかめ、麩、えのき 塩、正、だし	じゃこ和え 白菜、人参、長ねぎ ちりめんじゃこ、油、正	フルーツヨーグルト ヨーグルト、りんご 柿、砂糖	30日干しエビチャーハン 白米、干しエビ、長ねぎ 小松菜、白ごま、ごま油、正
	30日ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、塩、油			里芋煮・大根S	人参S	人参S
木 17	ごはん 五分米	味噌汁 南瓜、玉葱 三つ葉 味噌、だし	いわしの煮付け いわし、生姜、長ねぎ 正、砂糖、酒	炒りのり和え 小松菜、キャベツ、人参、刻み海苔 かつお節、正、油	おさつチーズ春巻き 春巻きの皮、チーズ さつま芋、揚げ油	
				ごぼう煮・大根S	人参S	
金 4 18	ごはん 五分米	春雨スープ 春雨、もやし ニラ、チンゲン菜 塩、正、油	ほうれん草のグラタン 鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ マカロニ、牛乳、チーズ、小麦粉 バター、塩、油	コールスローサラダ キャベツ、人参、コーン 酢、砂糖、塩、油	ゆず風味五平餅 白米、もち米、ゆず 味噌、砂糖、酒	
				粉ふき芋・ごぼうS	小魚	
土 5 19	鶏丼 五分米、鶏肉、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	ごま塩おにぎり 白米、黒ごま 塩	
				ローストポテト・大根S	人参S	
月 7 21	ごはん 五分米	吸い物 豆腐、わかめ あさつき 塩、正、だし	カジキの西京焼き カジキ、白みそ、砂糖、酒	豚肉と切干大根の煮物 切干大根、豚肉、人参、干し椎茸 小松菜、砂糖、正、塩、油	干し芋パン 干し芋パン	
				蓮根煮・人参S	ごぼうS	
火 8 22	黒米ごはん 五分米 黒米	味噌汁 じゃが芋、生揚げ 長ねぎ 味噌、だし	ミートローフ 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉 塩、正、油、ケチャップ	小エビとブロッコリーのサラダ ブロッコリー、人参、小えび ヨーグルト、塩、油	チーズと南瓜の蒸しケーキ 小麦粉、チーズ、南瓜 砂糖、バター、牛乳、BP	
				さつま芋煮・大根S	人参S	
水 9	肉うどん 乾麺、豚肉、人参、大根、しめじ、油揚げ、長ねぎ 塩、正、だし			五目豆 大豆、鶏肉、人参、蓮根 こんにゃく、いんげん、砂糖、正、油	大学芋 さつま芋、黒ごま 砂糖、正、片、揚げ油	
				蒸し南瓜・人参S	大根S	
木 10 24	吹き寄せごはん 白米、鶏肉、さつま芋 しめじ、人参、蓮根 三つ葉、酒、正	吸い物 湯葉、人参 ほうれん草 塩、正、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	ごま和え 小松菜、キャベツ、人参 黒すりごま、砂糖、正	10日アメリカンドック ソーセージ、チーズ、パン粉 小麦粉、BP、砂糖、豆乳、揚げ油	餃子ボール 五分米、豚ひき肉、キャベツ ニラ、にんにく、正、塩、油
				煮豆・大根S	手作りポップコーン	人参S
金 11 25	ごはん 五分米	味噌汁 かぶ、玉ねぎ チンゲン菜 味噌、だし	たらのみぞれ煮 たら、大根、あさつき 片、正、塩、砂糖、酒、揚げ油	かぼちゃの豆乳サラダ 南瓜、キャベツ、人参 豆乳、塩、砂糖、酢、油	抹茶牛乳もち 牛乳、抹茶 片、砂糖	
				蓮根煮・人参S	小魚の甘辛炒め	
土 12 26	わかめうどん 乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、えのき、わかめ、塩、正、だし			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	茶飯おにぎり 白米、青のり 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】

10月に掘ってきたさつま芋を給食やおやつにたくさん使います。自分たちで掘ってきたお芋は格別です！

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。

