

<平均栄養量>

# 2022年 7月の献立

3歳以上児 熱量:603cal 蛋白質:25.6g 脂質:18.3g 食塩:1.7g
3歳未満児 熱量:480kcal 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 11 25	ごはん 五分米	吸い物 豆腐、おくら 人参 塩、正、だし	カレイの梅しょうゆ焼き ムキカレイ 梅干し、大葉 正、酒	小松菜のなめ茸和え 小松菜、えのき、人参 酢、正、砂、酒、だし	ミートチーストースト 食パン、豚ひき肉、玉ねぎ チーズ、ケチャップ、塩	
	納豆ごはん 五分米 納豆、しらす 正	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	手羽中と大根の煮物 鶏手羽中、大根 塩、正、砂、酒 だし	大根煮・人参S ビーフン炒め ビーフン、豚肉、ピーマン、もやし、ニラ 人参、にんにく、生姜、正、塩、油	枝豆 コーンおにぎり 五分米、コーン、玉ねぎ バター、正、牛乳	
水 13 27	ごはん 五分米	吸い物 湯葉、しめじ 人参、三つ葉 塩、正、だし	揚げだし豆腐 豆腐、大根、あさつき 塩、正、片、揚げ油 だし	小松菜とささみのごま和え 鶏ささみ、小松菜、人参 白ごま、正、砂	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン 玉ねぎ、パセリ、塩、正	
	黒米ごはん 五分米 黒米	味噌汁 なす、油揚げ 小松菜 味噌、だし	タンダーフィッシュ 鰯、にんにく 生姜、塩、ケチャップ カレー粉、ヨーグルト	さつま芋煮・人参S 五目豆 大豆、人参、干しいたけ、たけのこ いんげん、塩、正、砂、酒、だし	ごぼうS 南瓜クリームサンド 食パン、南瓜 生クリーム、砂	
金 15 29	ごはん 五分米	味噌汁 人参、もやし モロヘイヤ 味噌、だし	鶏の和風香味焼き 鶏肉、玉ねぎ、大葉、みょうが、片、正、みりん、油	レタスとじゃこのサラダ レタス、きゅうり、ちりめんじゃこ、チーズ 長ねぎ、刻みのり、正、酢、砂、塩、ごま油	おはぎ 五分米、もち米 小豆、砂、塩	29日うぐいすきなこおはぎ 五分米、もち米、塩 うぐいすきなこ、砂
	29日麦ごはん		29日鶏の照り焼き 鶏肉、酒、みりん、正、砂	ブロッコリー・人参S	小魚 小魚	
土 2 16 30	鶏壇うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし、油			和え物 小松菜、人参 正	ゆかりおにぎり 白米 ゆかり	
				ローストポテト・人参S	大根S	
月 4	ドライカレー 五分米、豚ひき肉、鶏レバー、玉ねぎ 人参、ピーマン、椎茸、にんにく 生姜、カレー粉、ケチャップ、塩、油		豆乳味噌汁 玉ねぎ、しめじ ほうれん草 豆乳、味噌、だし	小松菜のおかか和え 小松菜、キャベツ、人参 鰹節、正	鮭おにぎり 五分米、鮭、大葉 白ごま、塩	
	ごはん 五分米	味噌汁 切り干し大根 油揚げ、小松菜 味噌、だし	鯖の竜田揚げ 鯖、にんにく、生姜 正、みりん、酒 片、揚げ油	もやしのナムル もやし、小松菜、人参 白ごま、正、ごま油	セロリス 夏野菜ピラフボール 五分米、ズッキーニ、玉ねぎ トマト、なす、チーズ、塩、油	
水 6 20	6日 星色ごはん 白米、塩 くちなし	吸い物 (6日そうめん入り) 冬瓜、人参、あさつき	オクラの肉巻き 豚肉、オクラ、正、塩、砂、片、油	和風ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、コーン 鰹節、正、油	6日七夕・誕生会 七夕ゼリー・ラスク	20日ちぎりパン 夏みかん、小麦粉、ドライイースト
	20日 ごはん	だし、塩、正	20日アスパラとチーズの肉巻き 豚肉、アスパラ、チーズ、正、塩、砂、片、油	れんこん煮・人参S	すいか 食パン、バター、砂	
木 7 21	枝豆ごはん 五分米 枝豆、塩	味噌汁 じゃが芋、人参 キャベツ 味噌、だし	赤魚のトマトクリームソース 赤魚、トマト、玉ねぎ パセリ、にんにく、生クリーム 塩、油、だし	茄子の揚げびたし なす、しめじ、いんげん 正、砂、酒、だし、揚げ油	ひじきおにぎり 五分米、ひじき、人参、小松菜 油揚げ、塩、正、だし	
	ごはん 五分米	吸い物 えのき、人参 小松菜 塩、正、だし	麻婆豆腐 豚ひき肉、鶏レバー、玉ねぎ、人参 ピーマン、長ねぎ、にんにく 味噌、正、酒、砂、片	ブロッコリーとしらすのサラダ ブロッコリー、トマト、しらす 塩、砂、酢、油	小魚 南瓜もち 南瓜、きな粉 牛乳、片、砂	
土 9 23	他人丼 五分米、豚肉、玉ねぎ しめじ、人参、あさつき 正、塩、だし、油		味噌汁 大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 正	とうもろこし わかめおにぎり 五分米、わかめ 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】

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。