

2021年 11月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:575kcal	蛋白質:23.3g	脂質:18.2g	食塩:1.9g
3歳未満児	熱量:433kcal	蛋白質:17.9g	脂質:13.0g	食塩:1.4g

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	黒米ごはん	味噌汁	1日 魚の香味焼き	ひじきの厚揚げ煮(15日ひじき煮)	1日 揚げパン(黒蜜きな粉)	15・29日 酵母パン
	五分米 黒米	大根、人参 あさつき 味噌、だし	ムキカレイ、長ねぎ、生姜、正、酒	干ひじき、干椎茸、人参、厚揚げ	コッパン、きな粉 揚げ油、黒糖、塩	レーズンボール
			15・29日 さばの幽庵焼き	小松菜、砂、塩、正、油	ヨーグルトS	S
火 2	ごはん	味噌汁	2・30日 とん天	中華もやし	2・30日 米粉のさつま芋ケーキ	16日 おさつスティック
	五分米	麩、人参 あさつき 味噌、だし	豚肉、小麦粉、にんにく、生姜、酒、正、油	もやし、小松菜、人参 甘酢、正、ごま油	米粉、さつま芋、バター 牛乳、スキムミルク、砂、BP	さつま芋 砂、揚げ油
			16日 豚の生姜焼き	蒸し南瓜・S	小魚の甘辛炒め	S
水 17	中華あんかけうどん		磯和え		きつねおにぎり	
	乾麺、豚肉、人参、白菜 しめじ、えのき、筍、チンゲン菜 塩、正、ごま油、片、だし		小松菜、キャベツ、人参 わかめ、のり、正、油		五分米、油揚げ 塩、正、白ごま S	
木 4	酵母パン	肉団子スープ	鶏のパン粉焼き	さつまいもサラダ	金平ごぼうおこわ	
	食パン	春雨、豚ひき肉、鶏レバー 椎茸、人参、チンゲン菜、ねぎ 生姜、塩、正	鶏肉、パン粉、パセリ 粉チーズ、塩 油	さつまいも、ほうれん草 人参、豆乳、酢、塩、油	五分米、もち米、ごま、人参 ごぼう、酒、塩、正、油 S	
金 5	赤飯	吸い物	西京焼き	しらす和え	カレーチーストースト	
	白米、もち米 小豆、黒ごま 塩	豆腐、しめじ 人参、あさつき 塩、正、だし	トロカジキ 酒、味噌、みりん	人参、小松菜、ほうれん草 しらす、正	食パン、チーズ、バター、鶏挽き肉 玉葱、カレー粉、塩、油 S	
土 6	肉うどん		和え物		海苔おにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 正、塩、だし		キャベツ、人参 正		白米、海苔 塩 S	
月 8	きびごはん	味噌汁	8日 鮭の塩焼き	切干大根サラダ	コーン蒸しケーキ	
	五分米 もちきび	なめこ、油揚げ 人参、ほうれん草 味噌、だし	鮭、塩	切干大根、人参、小松菜 正、塩、ごま油	小麦粉、チーズ、コーン 豆乳、砂、BP S	
			22日 ムキカレイの漬け焼き	さつま芋煮・S	S	
火 9	酵母パン	かぼちゃのシチュー		コールスローサラダ	みそ焼きおにぎり	
	パンズ	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ 牛乳、スキムミルク、小麦粉、バター 塩、油		キャベツ、人参 胡瓜、甘酢、正、油	五分米、味噌 みりん、油 S	
水 10	ごはん	10日味噌汁・24日鮭汁	10日 真珠蒸し	中華和え	焼き芋	
	五分米	鮭、ごんにゃく、人参、大根 ごぼう、玉葱、じゃが芋、ねぎ、味噌 赤字は24日のみ	豚挽き肉、鶏レバー、玉葱、もち米、片、正、塩	ブロッコリー、人参 ねぎ、正、ごま油	さつま芋 S	
			24日 鮭のチャンチャン焼き	蓮根煮・S	24日 鮭祭り	
木 11	酵母パン	もち麦わかめスープ	鶏の香味揚げ	南瓜のヨーグルトサラダ	ひじきおにぎり	
	食パン	もち麦、人参、ねぎ わかめ 塩、正、油	鶏肉、米粉 にんにく、生姜、正、酒 揚げ油	南瓜、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	五分米、干ひじき、豚挽き肉 人参、酒、塩、正 S	
金 12	ごはん	吸い物	魚の煮付け	ごま味噌和え	12日 ココアスコーン	
	五分米	しめじ、人参 えのき、ほうれん草 塩、正、だし	12日金目鯛・26日いわし 生姜、ねぎ 正、酒、みりん、砂	小松菜、人参、油揚げ 黒すりごま、砂、正、味噌	小麦粉、バター、牛乳、ココア スキムミルク、BP、砂 S	
土 13	鶏塩うどん		和え物		茶飯おにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 正、塩、だし		キャベツ、人参 正		白米、青のり 塩、正 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・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・ブルー・パンのいずれかが付きます)

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)