

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:630kcal 蛋白質:26.4g 脂質:17.4g

3歳未満児 熱量:483kcal 蛋白質:20.2g 脂質:12.8g

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 12 26	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 キャベツ、あさつき 味噌、だし	肉豆腐 豚肉、豆腐、玉ねぎ えのき、絹さや 酒、正、塩、油	小松菜のごま和え 小松菜、キャベツ、人参 黒ごま、砂、正	豆乳蒸しパン 小麦粉、砂、BP 豆乳、油	
	ごはん 五分米	鶏ごぼう汁 鶏肉、豆腐 ごぼう、人参、小松菜 正、塩、だし	カジキの味噌焼き カジキマグロ、キャベツ ピーマン、もやし 酒、味噌、砂、油	新じゃがの豆乳和え じゃが芋、胡瓜、人参 豆乳、かつお節、正	トマトおにぎり 五分米、チーズ、鶏ひき肉、トマト 玉ねぎ、パセリ、塩、オリーブオイル	
水 14 28	黒米ごはん 五分米 黒米	味噌汁 里芋、油揚げ しめじ、いんげん 味噌、だし	のりしおから揚げ 鶏肉、青のり にんにく、しょうが 塩、酒、片、揚げ油	五目うの花 おから、豚肉、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	レモンスコーン 小麦粉、砂、BP、スキムミルク レモン汁、牛乳、バター	
	ごはん 五分米	味噌汁 油麩、かぼちゃ 玉ねぎ、人参、あさつき 味噌、だし	鯖のカレー焼き 鯖、カレー粉、正、酒	海苔和え キャベツ、人参、しらす 海苔、ごま油、塩	じゃがバター じゃが芋、バター 塩	29日ポテトフライ じゃが芋、塩 揚げ油
木 15 29	きびごはん 五分米	トマト豚汁 豚肉、トマト、じゃが芋 大根、人参、長ねぎ こんにゃく、味噌、だし	きすの天ぷら きす、小麦粉、塩、揚げ油	煮びたし 小松菜、人参、しめじ 正、塩、酒、だし	2.30日きつねおにぎり 白米、油揚げ、あさつき 砂、正、白いりごま	16日誕生日会ケーキ 小麦粉、砂、BP 牛乳、バター、スキムミルク
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	29日鯖の照り焼き 鯖、正、砂、酒	ごぼうの炒め煮・オクラS	小魚	小魚
金 2 16 30	回鍋肉丼 五分米、豚肉、キャベツ、玉葱、 しめじ、人参、味噌、砂、油	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	わかめおにぎり 五分米、白ごま わかめ、塩	
	ごはん 五分米	味噌汁 なす、油揚げ 大根、長ねぎ 味噌、だし	ムキカレイの夏野菜がけ ムキカレイ、玉ねぎ、トマト ピーマン、正、塩、酒、だし	切干大根の甘酢和え 切干大根、胡瓜、人参 白いりごま、酢、砂、塩、正	ライスピザ 五分米、玉ねぎ、コーン ケチャップ、塩、油	
火 6 20	ごはん 五分米	味噌汁 人参、椎茸 アスパラ、ブロッコリー 味噌、だし	アジフライ 鱈、パン粉、小麦粉 塩、揚げ油	トマトとささみの和え物 トマト、鶏ささみ、胡瓜、レタス ごま油、正、砂、酢	焼きおにぎり 五分米、正、砂 油	
	オクラ納豆ごはん 五分米、納豆 オクラ かつお節、正	味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ しめじ、あさつき 味噌、だし	鶏の治部煮 鶏肉、生姜、大根、椎茸 小松菜、小麦粉、正、酒、だし	じゃこ和え キャベツ、人参、長ねぎ ちりめんじゃこ、油、正	牛乳寒天 牛乳、寒天 砂、いちごジャム	小魚
水 7 21	ごま塩ごはん 五分米 黒いりごま、塩	豆乳味噌汁 キャベツ、玉ねぎ 人参、絹さや 豆乳、味噌、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	かぼちゃとブロッコリーの味噌和え かぼちゃ、ブロッコリー、人参 味噌、砂、みりん	ちぎりパン夏みかんジャム 強力粉、イースト、砂、牛乳 バター、塩、夏みかん	
	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、にら 人参、チンゲン菜 ごま油、味噌、だし	酢豚 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン トマトケチャップ、砂、酢、酒 片、油	春雨の梅肉和え 春雨、もやし、きゅうり かつお節、梅干し、正	じゃが芋もち じゃが芋、海苔、片 塩、正	
木 8 22	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、油揚げ 長ねぎ、しめじ、味噌、だし	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 白米、ゆかり	
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	大根S	
金 9 23	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、油揚げ 長ねぎ、しめじ、味噌、だし	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	大根S	
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	大根S	
土 10 24	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、油揚げ 長ねぎ、しめじ、味噌、だし	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	大根S	
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	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】

裏には朝おやつの献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



和食を大切
にした給食
です。