

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:651kcal 蛋白質:25.8g 脂質:19.3g

3歳未満児 熱量:493kcal 蛋白質:19.3g 脂質:14.0g

2024年 2月の献立

※赤い文字は年長のリクエスト献立です。

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 26	ごはん 五分米	味噌汁 白菜、油揚げ ねぎ、人参 味噌、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	おかか和え 小松菜、キャベツ、人参 かつお節、正 蓮根煮・人参S	レーズンボール レーズンボール 大根S	
	ごはん 五分米	味噌汁 さつまいも、しめじ 人参、小松菜 味噌、だし	鯖の生姜焼き 鯖、生姜、酒、みりん、砂、正	春雨炒め 春雨、豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、ピーマン、ごま油、正、塩 人参煮・ごぼうS	切り干し大根のおにぎり 五分米、切り干し大根 豚肉、人参、正、塩 大根S	
水 28	鮭ごはん 白米、鮭、塩、白ごま 28日人参ごはん 白米、人参、塩	味噌汁 じゃが芋、人参 玉ねぎ、わかめ 味噌、だし	揚げ出し豆腐 豆腐、大根、あさつき 酒、正、塩、片、揚げ油、だし	三色和え 小松菜、えのき、人参 正、砂、だし 煮豆・人参S	おやつグラタン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉 牛乳、バター、チーズ、塩 ごぼうS	
	1日ドライカレー-15日チキンカレー 五分米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレー粉、小麦粉、油、塩、ケチャップ 29日カレーうどん 乾麺、豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、じゃが芋、長ねぎ、カレー粉、小麦粉、油、塩、ケチャップ		吸い物 湯葉、えのき、人参、三つ葉、塩、正、だし	しらす和え キャベツ、小松菜、人参 正、しらす ブロッコリー・大根S	アメリカンドッグ 無添加ソーセージ、小麦粉 片、豆乳、BP、砂 人参S 人参S	29日ドーナツ 小麦粉、豆乳 片、BP、砂 人参S
金 16	ごはん 五分米	豆乳味噌汁 豚ひき肉、もやし、人参 チンゲン菜、にら、豆乳 味噌、だし、ごま油	からあげ 鶏肉、正、塩、酒、片、揚げ油	わかめの酢もの わかめ、人参、キャベツ 胡瓜、正、酢、砂、塩 里芋煮・人参S	やこめおにぎり 五分米、大豆 青のり、塩、正 小魚 小魚	ゆかりおにぎり 白米、ゆかり
	ホイコーロー丼 五分米、豚肉、玉ねぎ、キャベツ 人参、塩、正、味噌、ごま油、片		味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米、わかめ 塩、白ごま 大根S	
月 19	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、人参 麩、あさつき 味噌、だし	ムキカレイの漬け焼き ムキカレイ、酒、正、みりん	ブロッコリーの海苔和え ブロッコリー、人参 刻み海苔、正 ごぼう煮・大根S	チーズ焼きおにぎり 五分米、正、砂 かつお節、チーズ、油 小魚	
	黒米ごはん 五分米、黒米	豚汁 豚肉、大根、人参、里芋 豆腐、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし、油	鮭フライ 鮭、パン粉、小麦粉、塩、揚げ油 エビフライ 海老、パン粉、小麦粉、塩、揚げ油	ひじき煮 ひじき、油揚げ、人参、小松菜 干し椎茸、正、塩、砂、だし ローストポテト・人参S	スイートポテト さつまいも、砂 牛乳、バター 大根S	
水 21	ごはん 五分米	吸い物 わかめ、大根 あさつき、しめじ 塩、正、だし	肉野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、ピーマン 人参、キャベツ、塩、正、油	さつまいもの豆乳和え さつまいも、人参、ほうれん草 コーン、豆乳、酢、砂、塩、油 大根煮・人参S	海苔おにぎり 白米、海苔 塩 ごぼうS	
	しめじごはん 五分米、しめじ、人参 油揚げ、正、塩 22日納豆ごはん	味噌汁 厚揚げ、人参 えのき、あおさ 味噌、だし	鶏つくね 鶏ひき肉、豆腐、長ねぎ、人参 あさつき、生姜、パン粉 塩、正、片、油	ちりめん和え 小松菜、白菜、人参、長ねぎ ちりめんじゃこ、ごま油、正 蓮根煮・人参S	クッキー 小麦粉、砂、バター 牛乳、ココア 大根S いちご	22日誕生日ケーキ
金 9	さつまいもごはん 白米、さつまいも 塩、黒ごま	味噌汁 鶏肉、キャベツ ブロッコリー、玉ねぎ 味噌、だし	わかさぎの天ぷら わかさぎ、小麦粉、塩、揚げ油 0.1歳はカジキの天ぷら	白和え 小松菜、人参、干し椎茸、こんにゃく 豆腐、味噌、白すりごま、砂 南瓜煮・ごぼうS	フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂 いちご、りんご 人参S	
	あんかけうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、白菜、玉ねぎ 長ねぎ、塩、正、だし、片			和え物 小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・人参S	ごま塩おにぎり 白米、塩 黒ごま 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。

☆BPは、ベーキングパウダー