

2021年 1月の献立

<平均栄養量>

羽村たつの子保育園

3歳以上児 熱量:644cal 蛋白質:24.7g 脂質:17.9g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:483kcal 蛋白質:18.1g 脂質:13.2g 食塩:1.4g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 4 18	きびごはん	味噌汁	えびチリソース	ひじき煮	りんご蒸しパン	
	五分米 もちきび	大根、人参 わかめ 味噌、だし	えび、玉葱(18日厚揚げ) 長ねぎ、しょうが、塩 ケチャップ、酒、砂、片	干しひじき、小松菜、人参 干椎茸、酒、砂、正 さつま芋煮・S	小麦粉、BP、りんご ブルーベリー、砂、油 S	
火 5 19	酵母パン	春雨スープ	タンダリーフィッシュ	オニオンドレッシングサラダ	しらすチーズおにぎり	
	パンズ	春雨、玉葱 人参、ニラ 塩、正、油	ムキカレイ、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ にんにく、生姜、塩、パセリ	キャベツ、人参、もやし、にんにく きゅうり、玉葱、酢、正、塩、油 ローストポテト・S	白米、しらす、チーズ あさつき、酒、塩、正 S	
水 6 20	赤米ごはん	味噌汁	6日お煮しめ風	6日柿なます・黒豆・田作り(ごま)	6日 いちごジャムケーキ	20日誕生会ケーキ
	五分米 赤米	白菜、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	鶏肉、高野豆腐、人参、椎茸 いんげん、正、塩、砂 20日松風焼き(ごま)	大根、人参、干柿、塩、砂、酢 20日 切干大根煮 20日 焼き南瓜・S	小麦粉、苺ジャム、牛乳 スキムミルク、砂、BP、 S	小麦粉、バター、牛乳 スキムミルク、BP、砂 みかん
	酵母パン	オニオンスープ	鮭フライ	花野菜のおかか和え	7日 七草粥	21日 抹茶白あん饅頭
木 7 21	食パン	玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	ブロッコリー、カリフラワー、玉葱 人参、ちりめん、鰹節、正、ごま油 人参煮・S	五分米、大根、人参 せり、かぶ 水菜、塩 S	小麦粉、BP、砂、油 白いんげん、抹茶 S
	ホワイトカレー		だいこんスープ	マカロニサラダ	きなこトースト	8日 年長七福神
5分米、豚肉、人参、玉葱、にんにく じゃが芋、カレー粉、小麦粉、塩 牛乳、バター、スキムミルク、油	無添加ベーコン 大根、人参、水菜 塩、正、油	マカロニ、胡瓜 人参、甘酢、正、油 ブロッコリー・S	食パン、きな粉 砂、塩、バター S			
土 9 23	肉うどん		和え物	ごま塩おにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、みず菜 塩、正、だし		キャベツ、人参 正 粉ふぎ芋・S	五分米、黒ごま 塩 S		
月 25	酵母パン	豆乳味噌スープ	カジキの竜田揚げ	さつま芋サラダ	醤油飯	
	ブルーパン	玉葱、人参、ごぼう 豆乳、味噌 ほうれん草、油	カジキ にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	さつま芋、ブロッコリー、人参 ヨーグルト、塩、油 人参煮・S	五分米、海苔 塩、正、ごま油 S	
火 12 26	ごはん	吸い物	家常豆腐	ごま和え	12日 おしるこ	12日 鏡開き
	五分米	湯葉、えのき茸 人参、三つ葉 塩、正、だし	豚肉、厚揚げ 人参、ピーマン、玉葱 砂、正、味噌、油	小松菜、人参、キャベツ 黒すりごま、砂、正 大根煮・S	餅、小豆 砂、塩 0.1歳は、小豆汁・パン	26日 チーズスコーン・S 小麦粉、バター、BP、チーズ スキムミルク、砂、粉チーズ
水 13 27	けんちんうどん		ちりめん和え	いなり寿司		
	乾麺、豚肉、大根、人参、里芋 豆腐、長ねぎ、せり 塩、正、だし、油		ほうれん草、人参 もやし、ちりめん、正 蓮根煮・S	五分米、油揚げ ごま、砂、塩、正、酢 S		
木 14 28	炊き込みおこわ	味噌汁	魚の天ぷら	春雨の香味和え	酵母パン	
	五分米、もち米、海苔 えのき茸、しめじ 正、塩、酒	高野豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	わかさぎ、青のり、小麦粉 塩、揚げ油 0.1歳は、たらの天ぷら	春雨、鶏ささみ、小松菜、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正、ごま油 ブロッコリー・S	レーズンボール みかん	
金 15 29	酵母パン	ミネストローネ	チキングラタン	大根のおかかサラダ	おさつフライ	
	食パン	じゃが芋、玉葱、人参 キャベツ、もち麦 ケチャップ、塩、油	鶏肉、玉葱、パセリ 牛乳、小麦粉、バター チーズ、塩、酒	大根、人参、水菜、玉葱 鰹節、甘酢、正、油 蒸し南瓜・S	さつま芋 砂糖、油 S	
土 16 30	鶏塩うどん		和え物	海苔おにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし		キャベツ、人参 正 粉ふぎ芋・S	五分米、海苔 塩 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、ブルーベリー・黒砂糖・りんごを使用する予定です。(乳児は、りんご以外の日+イモ類・ブルーベリー・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)