

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量 472:kcal 蛋白質:19.3g 脂質:12.9g

3歳未満児 熱量:609kcal 蛋白質:24.3g 脂質:17.4g

2023年 9月の献立

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	味噌汁 あおさ、長ねぎ 車麩 味噌、だし	ムキカレイのポン酢かけ ムキカレイ、酒、みりん 正、レモン汁	ひじき煮 ひじき、豚ひき肉、しめじ 人参、いんげん、正、塩、酒、油	豆腐そぼろおにぎり 五分米、高野豆腐 正、塩、油	
				ブロッコリー・人参S 小魚		
火 12 26	黒米ごはん 五分米 黒米	吸い物 湯葉、えのき 人参、三つ葉 塩、正、だし	カジキの香草焼き カジキ、玉ねぎ、大葉 塩、正、酒	大徳寺なます 小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正	黒糖もち 牛乳、黒糖 きな粉、片	
				ざつま芋煮・大根S 人参S		
水 13 27	ごはん 五分米	味噌汁 玉ねぎ、人参 じゃが芋、わかめ 味噌、だし	豆腐の落とし揚げ 豆腐、鶏ひき肉、ひじき 干し椎茸、長ねぎ、パン粉、片 塩、正、砂、揚げ油	しらす和え 小松菜、キャベツ、人参 しらす、正	生姜焼きおにぎり 五分米、豚肉、生姜 砂、正、油	
				大根煮・人参S ごぼうS		
木 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 大根、油揚げ あさつき 味噌、だし	いわしの生姜煮 いわし、生姜、砂 正、酒、みりん、酢	磯辺和え チンゲン菜、もやし、人参 海苔、正	味噌焼きおにぎり 五分米、チーズ、白すりごま 味噌、酒、砂、だし	
				ごぼう煮・人参S 大根S		
金 15 29	1.15日ごはん 五分米	味噌汁 豚肉、なす、人参 みょうが、ごま油	かき揚げ 玉ねぎ、人参、三つ葉、干しえび 小麦粉、揚げ油、塩	おかか和え 小松菜、キャベツ、人参 かつお節、正	焼き芋 さつま芋	29日お月見の会 さつま芋団子
	29日炊き込みご飯 白米、鮭、しめじ、あさつき	味噌汁 味噌、だし	29日えび天	粉ふき芋・ごぼうS	人参S	梨
土 2 16 30	中華丼 五分米、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸 白菜、塩、正、油、片		味噌汁 わかめ、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	ゆかりおにぎり 白米、ゆかり	
				ローストポテト・大根S 人参S		
月 4	ごはん 五分米	味噌汁 切り干し大根、人参 長ねぎ、わかめ 味噌、だし	鱈の竜田揚げ 鱈、正、みりん、酒、揚げ油	かぼちゃの豆乳和え かぼちゃ、人参、玉ねぎ かつお節、豆乳、正、油	舞茸おにぎり 五分米、豚肉、舞茸 塩、正、油	
				トマト・人参S 大根S		
火 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 豚肉、ニラ もやし、チンゲン菜 油、味噌、だし	鯖の梅しょうゆ煮 鯖、梅干し、生姜、長ねぎ、小松菜 酒、砂、正	じゃが芋の塩昆布和え じゃが芋、人参、昆布 しらす、塩、白すりごま	さつま芋チップス さつま芋、揚げ油	
				ブロッコリー・ごぼうS 人参S		
水 6 20	きのごカレーうどん 乾麺、豚肉、玉ねぎ、しめじ、舞茸、えのき エリンギ、椎茸、かぼちゃ、人参 長ねぎ、カレー粉、ケチャップ、塩、油		手羽中の照り焼き 手羽中、正、みりん、酒、油	炒り海苔和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、正、ごま油	しらすとチーズのおにぎり 白米、しらす チーズ	
				ローストポテト・大根S 人参S		
木 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、油揚げ あさつき 味噌、だし	鮭の味噌焼き 鮭、もやし、玉ねぎ、ピーマン 味噌、酒、みりん	わかめ和え わかめ、胡瓜、人参、レタス 正、砂、酢	にんじんケーキ 小麦粉、バター、牛乳、スキムミルク BP、砂、人参、レモン汁	
				人参煮・大根S 梨		
金 8 22	雑穀ごはん 五分米 きび、あわ	味噌汁 小松菜、人参 長ねぎ 味噌、だし、油	豚肉と里芋の煮物 豚肉、里芋、玉ねぎ、いんげん 酒、正、砂、塩、油	ブロッコリーのごま味噌和え ブロッコリー、人参、鶏ささみ 白すりごま、砂、味噌	きなこおはぎ 白米、もち米 きな粉、塩、砂	
				蓮根煮・人参S 小魚		
土 9	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、 油あげ、長ねぎ、えのき、味噌、だし			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	のりしおおにぎり 白米、青のり、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】

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。