

2022年 3月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:593cal 蛋白質:23.0g 脂質:17.8g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:454kcal 蛋白質:17.6g 脂質:13.1g 食塩:1.6g

羽村たつの子保育園

2月・3月は年長リクエスト献立です!

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考	
月 14 28	茶飯 五分米、もち米 青海苔 酒、塩、正	味噌汁 豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	ムキカレイの照り焼き ムキカレイ 正、みりん、砂、酒	ひじき煮 干ひじき、油揚げ、しめじ、人参 小松菜、砂、塩、正、油	ピザトースト		
				大根煮・S	S		
火 1 15 29	1・29日酵母パン バンズ 15日酵母パン レーズンボール	ミルクスープ 玉葱、人参 牛乳、スキムミルク パセリ、塩、油	1・29日 コロッケ じゃが芋、豚挽き肉、玉葱、小麦粉、パン粉、塩、油 15日 さつま芋コロッケ さつま芋、豚挽き肉、玉葱、小麦粉、パン粉、塩、油	1・29日 コールスロー・ブロッコリー・S キャベツ、人参、コーン、胡瓜、甘酢、塩、油 15日 中華サラダ・ブロッコリー・S 春雨、もやし、チンゲン菜、人参、正、ごま油	1・29日 ごま味噌五平餅 五分米、もち米 味噌、砂、酒、油 小魚	15日 鶏味噌おにぎり 五分米、鶏肉、あさつき 味噌、酒、油 小魚	
	2・30日 カレーうどん 乾麺、人参、しめじ、豚肉、玉葱 長ねぎ、カレー粉、片、塩、正、だし		わかめ和え わかめ、胡瓜、玉葱 レタス、人参、正	2・30日 炒り海苔おにぎり	16日 中華風海苔巻き		
	3日 五目ごはん 五分米、人参、ごぼう、しめじ 油揚げ、絹さや、酒、塩、正		3日 潮汁(0・1歳は吸い物) 蛤、三つ葉、塩、だし	3日 鯖の塩麹焼き 鯖、塩麹、酒、油	3日 菜花和え 菜の花、白菜、人参、鯉節、正	3日 ひな祭り・誕生会 ケーキ・果物	17-31日 アメリカンドッグ 無添加ソーセージ
	17・31日 ごはん 葱、人参、あさつき、塩、正、だし		17・31日 吸い物 葱、人参、あさつき、塩、正、だし	17・31日 鮭の味噌焼き 鮭、みりん、酒、正、油	17・31日 切干大根煮 煮豆・S	小麦粉、BP、砂 スキムミルク、牛乳、バター	小麦粉、BP、砂、油 S
金 4 18	赤米ごはん 白米、赤米	けんちん汁 豆腐、人参、大根、えのき 里芋、ごぼう、ねぎ 油、塩、正	鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、酒 正、片、揚げ油	のらぼうおかか和え のらぼう、小松菜 人参、鯉節、正	りんごクリームパン 食パン、りんご 生クリーム、砂		
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		和え物 キャベツ、人参 正	蓮根煮・S	S		
土 5 19			ローストポテト・S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩	S		
月 7	ごはん 五分米	味噌汁 切干大根、人参 あおさ 味噌、だし	鯖の香味焼き 鯖、長ねぎ 生姜、にんにく 酒、正、油	五目うの花 おから、むきエビ、しめじ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	肉饅頭 小麦粉、BP、豚ひき肉 干椎茸、ねぎ、ごま油、塩、正		
				さつま芋煮・S	S		
火 8 22	8日 酵母パン ブルーパン 22日 酵母パン 食パン	コーンスープ コーン、玉葱 コーンクリーム、パセリ 塩、正、油	8日 チキンカツ 鶏肉、塩、酒、小麦粉、パン粉、油 22日 鶏のマムレード焼き 鶏肉、マムレード、酒、正、油	ポテトサラダ じゃが芋、ブロッコリー 人参、ヨーグルト、塩、油	うぐいすおはぎ もち米、五分米、小豆 青きな粉、砂糖、塩		
	9 23		麦ごはん 五分米 押し麦	のっぺい汁 里芋、大根、人参 しめじ、あさつき 塩、正、片、だし	麻婆豆腐 豚挽き肉、鶏レバー、玉葱、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	しらす和え 人参、小松菜、キャベツ しらす、正	クッキー 小麦粉、バター、砂 牛乳、スキムミルク
	10 24		10日 スパゲッティ・ナポリタン 24日 クリームスパゲッティ スパゲッティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草 バター、牛乳、スキムミルク、小麦粉、油	わかめスープ わかめ、長ねぎ 白ごま 塩、正、油	豆のサラダ ひよこ豆、青大豆、人参 胡瓜、正、甘酢、油	菜の花おにぎり 白米、菜の花、鶏ひき 人参、塩、正、油	小魚
金 11 25	手作りふりかけごはん 五分米 鯉節、しらす ごま、正	味噌汁 キャベツ、人参 油揚げ、豆苗 味噌、だし	アジの蒲焼風 アジ 酒、砂、正、片 揚げ油	磯辺和え 小松菜、人参、もやし 海苔、正	酵母パン 三つ編みパン	11日 新入園児健診	
				ふろふき大根・S	S		
土 12 26	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし		和え物 キャベツ、人参 正	ごま塩おにぎり 五分米、黒ゴマ 塩	S		
				ローストポテト・S	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・黒砂糖・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)