

<平均栄養量>

2023年 2月の献立

3歳以上児 熱量:627kcal 蛋白質:25.0g 脂質:17.6g 食塩:1.7g

3歳未満児 熱量:494kcal 蛋白質:19.8g 脂質:13.2g 食塩:1.2g

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 13 27	きびごはん 白米 もちきび	なめこ汁 なめこ、大根 長ねぎ 味噌、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ 小松菜、正、酒、砂、油	チーストースト 食パン、チーズ バター	
				さつま芋煮・ごぼうS	人参S	
火 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 じゃが芋、しめじ 玉ねぎ、わかめ 味噌、だし	カジキの天ぷら カジキ、青のり 小麦粉、揚げ油、塩	白和え 豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	炒りおかおにぎり 五分米、かつお節 正、油	
				大根煮・人参S	大根S	
水 1 15	ごはん 五分米	味噌汁 れんこん、大根 小松菜 味噌、だし	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 あさつき、油、正、酒、砂、だし	春雨サラダ 春雨、キャベツ、人参、長ねぎ にんにく、ごま油、正	2日豚ごぼうおにぎり 五分米、豚肉、ごぼう 正、酒、塩、だし	15日餅つき 0.1歳おはぎ 2~5歳大福
				ブロッコリー・ごぼうS	人参S	
木 2 16	2日かき揚げうどん 乾麺、玉ねぎ、干しえび、人参、三つ葉、長ねぎ、油揚げ、しめじ、正、砂、塩、だし、揚げ油		かぼちゃサラダ かぼちゃ、ブロッコリー、人参 鶏ささみ、豆乳、酢、砂、塩、油		梅干しおにぎり 白米、梅干し、海苔	
	16日カレーうどん 乾麺、豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、油揚げ、えのき、カレー粉、小麦粉、塩、正、油		ごぼうの炒め煮・人参S		小魚の甘辛炒め	
金 3 17	ごはん 五分米	3日味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ、あさつき、味噌、だし	3日鯖のほうれん草ソース 鯖、ほうれん草、酒、味噌、牛乳、バター、小麦粉、塩、だし	ちりめん和え 小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、ちりめん、正、油	3日節分 やこめおにぎり 五分米、大豆、青のり 正、酒、塩、だし	17日いも餅 さつま芋、砂 正、片、油
		17日吸い物 海菜、えのき、人参、あさつき、塩、正、だし	17日グラタン 鶏肉、マカロニ、南瓜、玉ねぎ、コーン、チーズ、牛乳、バター、小麦粉、塩	粉ふき芋・ごぼうS	大根S	大根S
土 4 18	鶏丼 五分米、鶏肉、玉葱、あさつき しめじ、人参、刻み海苔、塩、正、油		味噌汁 大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ごま塩おにぎり 五分米、ごま、塩	
				ローストポテト・大根S	人参S	
月 6 20	茶飯 五分米 塩、正、だし 青のり	味噌汁 さつま芋、大根 玉ねぎ、水菜 味噌、だし	マーボー豆腐 豚ひき肉、豆腐、長ねぎ にんにく、味噌、酒、正、片	切り干し大根のサラダ 切り干し大根、人参、わかめ 正、砂、酢、塩、ごま油	かぼちゃ蒸しパン 小麦粉、BP、砂、牛乳 かぼちゃ、黒ごま	
				人参煮・ごぼうS	大根S	
火 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 白菜、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	7日鮭フライ 鮭、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	ポテトサラダ じゃが芋、チーズ、人参、きゅうり ヨーグルト、塩、油	味噌焼きおにぎり 五分米、味噌、砂 酒、だし	
			21日エビフライ えび、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	れんこん煮・人参S	ごぼうS	
水 8 22	ごはん 五分米	担々スープ 豚ひき肉、もやし、ニラ チンゲン菜、人参、ごま 豆乳、味噌、ごま油	ムキカレイの生姜醤油焼き ムキカレイ、生姜、酒、正	キャベツの海苔和え キャベツ、人参、小松菜 しらす、刻み海苔、正	レーズンボール レーズンボール	
				里芋煮・人参S	大根S	
木 9	小松菜ときのこのクリームパスタ スパゲッティ、鶏肉、小松菜、しめじ えのき、エリンギ、マッシュルーム、にんにく 牛乳、バター、小麦粉、塩、味噌、油、だし		吸い物 玉ねぎ、人参、あおさ 塩、正、だし	ブロッコリー和え ブロッコリー、キャベツ、人参 ごま油、正	そぼろおにぎり 五分米、豚ひき肉、長ねぎ 生姜、正、砂、酒、だし	
				煮豆・大根S	ごぼうS	
金 10 24	納豆ごはん 五分米、納豆 かつお節、正	豚汁 豚肉、豆腐、大根、人参 里芋、長ねぎ、こんにゃく 味噌、だし	鯖の照り焼き 鯖、正、みりん、砂、酒	ごま味噌和え 小松菜、人参、油揚げ 白すりごま、味噌、砂、正	クッキー 小麦粉、砂、牛乳 バター	24日誕生会ケーキ 小麦粉、バター、BP、砂 牛乳、粉糖、りんご
				南瓜煮・ごぼうS	小魚	いよかん
土 25	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、大根、人参 長ねぎ、えのき、味噌、だし、片			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	わかめおにぎり 白米、わかめ ごま、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】

2月3月は年長のリクエスト献立を入れてあります。赤い字が年長のリクエストになっていますので、気になる献立があればレシビをお渡しできます。調理室か担任まで声をかけてください！

給食の試食受け付けています！
詳しくは玄関のお知らせをご覧ください。

