

# 2022年 10月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:637kcal 蛋白質:25.5g 脂質:17.8g 食塩:1.7g

3歳未満児 熱量:474kcal 蛋白質:18.8g 脂質:12.8g 食塩1.3g

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 24	赤米ごはん	味噌汁	あんかけ煮魚	おかか和え	茶飯おこわおにぎり	
	五分米 赤米	しいたけ、生揚げ あおさ 味噌、だし	赤魚 えのき、人参、あさつき、長ねぎ 生姜、塩、正、片、だし	小松菜、キャベツ、人参 かつお節、正 大根煮・ごぼうS	五分米、もち米、ちりめんじゃこ 刻み海苔、酒、塩、正 人参S	
火 11	カレーうどん			中華和え	鶏ごぼうおにぎり	
	乾麺、豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ しめじ、カレー粉、小麦粉、塩、正、油、だし			もやし、小松菜、人参 白ごま、ごま油、正 ローストポテト・ごぼうS	白米、鶏肉、ごぼう 正、塩、だし 小魚	
水 12	ごはん	坦々スープ	ささみのフリット	さつま芋のサラダ	里芋のバター醤油ソテー	2日
	五分米	豚ひき肉、もやし、チンゲン菜 にら、人参、豆乳 味噌、ごま油	鶏ささみ、生姜、にんにく 正、塩、片、小麦粉 揚げ油	さつま芋、胡瓜、人参 酢、塩、油、砂 蓮根煮・人参S	里芋、バター 青のり、正、油	幼児には 「きぬかつぎ」 が付きまます。
木 13	鯛めし	味噌汁	根菜ハンバーグ	磯辺和え	ドーナツ	
	五分米、鯛 塩、正、酒	じゃが芋、玉葱 わかめ だし、味噌	豚ひき肉、玉ねぎ、蓮根、ごぼう 人参、豆腐、パン粉、片 塩、正、酒、油、だし	小松菜、キャベツ、人参 刻み海苔、正 人参煮・大根S	小麦粉、イースト、BP 牛乳、塩、砂、揚げ油 人参S	
金 14	ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	白和え、ブロッコリーごぼうS	ニラチーズチヂミ	28日焼き芋
	五分米	さつま芋、しめじ、豆苗、味噌	鯖、塩	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	小麦粉、ニラ、人参 チーズ、正、ごま油	さつま芋
		28日鮭汁	28日鮭のちゃんちゃん焼き	28日南瓜煮、ブロッコリー・ごぼうS	大根S	大根S
		鮭、大根、人参、白菜、里芋、長ねぎ	鮭、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、味噌			
土 1	他人丼		味噌汁	和え物	のりおにぎり	
	五分米、豚肉、玉葱 しめじ、人参、塩、正、油		大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・大根S	白米、白ごま 海苔、塩 人参S	15日 運動会
月 3	納豆ごはん	味噌汁	カジキの塩麹焼き	切干大根の煮物	ミルク蒸しパン	31日いちごミルク蒸しパン
	五分米 納豆、正 かつお節	南瓜、玉ねぎ 油揚げ、ほうれん草 味噌、だし	カジキ、塩麹	切干大根、切り昆布、人参 しめじ、小松菜、砂、正、塩、油	小麦粉、BP、スキムミルク バター、牛乳、砂	小麦粉、いちごジャム、BP スキムミルク、バター、牛乳、砂
31			31日鮭の漬け焼き	さつま芋煮・ごぼうS	人参S	人参S
火 4	ごはん	吸い物	蒸し鶏のねぎソース	マカロニの和風サラダ	チーズおにぎり	
	五分米	高野豆腐、えのき わかめ 味噌、だし	鶏肉、長ねぎ、にんにく 生姜、白ごま 酢、正、砂、ごま油	マカロニ、ブロッコリー、人参 豆乳、正、酢、砂、油 大根煮・人参S	五分米、玉ねぎ、コーン、牛乳 クチャップ、チーズ、塩、油 小魚	
水 5	しらすごはん	豚汁	秋野菜のかき揚げ	ひじきサラダ	レーズンボール	
	五分米、しらす 青のり	豚肉、大根、人参 里芋、長ねぎ、白菜 味噌、だし	舞茸、人参、ごぼう 菊花、玉ねぎ、干しえび 小麦粉、塩、揚げ油	ひじき、大豆、蓮根、人参、コーン 小松菜、正、砂、酢、油 粉ふき芋・人参S	レーズンボール 大根S	
木 6	ごはん	吸い物	鯖のソテー	春雨和え	おさつスティック	
	五分米	かぶ、人参 小松菜 塩、正、だし	鯖、ほうれん草 牛乳、味噌、バター 小麦粉、だし	春雨、豚ひき肉、胡瓜、人参 長ねぎ、にんにく、正、ごま油 ごぼう煮・大根S	さつま芋、砂 揚げ油 人参S	
金 7	ごはん	味噌汁	豆腐の肉巻き	ポテトサラダ	ごまじゃこおにぎり	21日 誕生日会
	五分米	舞茸、玉ねぎ チンゲン菜 味噌、だし	豚肉、豆腐 正、砂、酒、片、油	じゃが芋、玉ねぎ、人参 キャベツ、チーズ、かつお節、正、油 ブロッコリー・人参S	五分米、ちりめんじゃこ 白ごま、あさつき、ごま油、正 ごぼうS	ケーキ・柿 小麦粉、バター、BP スキムミルク、砂、牛乳
土 8	肉うどん			和え物	ゆかりおにぎり	
	乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、しめじ、塩、正、だし			小松菜、人参 かつお節、正 ローストポテト・人参S	白米、ゆかり 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】

\*10月から朝のおやつにりんごが加わります。りんごは栄養価が高く、腹持ちが良いのに子どもにも食べやすく、朝のおやつにピッタリです！皮ごと食べる事で食物繊維が取れて、お腹の調子を整えます。

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。



お待ちしております！