

# 2021年 7月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:589cal 蛋白質:24.0g 脂質:18.6g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:465kcal 蛋白質:18.2g 脂質:13.2g 食塩:1.5g

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 12 26	酵母パン 食パン	ミルクカレースープ 玉葱、人参、パセリ カレー粉、スキムミルク 牛乳、塩、油	ムキカレイのガーリックソテー ムキカレイ、にんにく 塩、正 オリーブオイル	切干大根の中華和え 切干大根、人参 胡瓜、甘酢、正、ごま油	梅おこにおにぎり 五分米、梅干し 醤油、鰹節、しらす	
				トマト・S	S	
火 13 27	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 いんげん 味噌、だし	かしわ天 鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒 揚げ油	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、甘酢、正	酵母パン あみパン	
				焼き南瓜・S	枝豆	
水 14 28	赤米おこわ 白米、もち米 赤米	吸い物 冬瓜、人参 ほうれん草 正、塩、だし	麻婆なす 豚挽き肉、鶏レバー、なす 玉葱、ピーマン、長ねぎ、人参 味噌、砂、酒、正、ごま油	豆乳ドレッシングサラダ キャベツ、アスパラ、人参 豆乳、レモン、塩、油	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油	
				蓮根煮・S	枝豆	
木 1 15 29	1・29日 冷や汁うどん 乾麺、鶏ささ身、人参、胡瓜、もやし、青しそ、すりごま、味噌、砂、だし		1・29日 ジャーマンポテト じゃが芋、玉葱、ベーコン、にんにく、塩、油		1・29日 きな粉おはぎ 五分米、もち米	15日 おはぎ 五分米、もち米
	15日 冷やし坦々うどん 乾麺、豚ひき肉、もやし、チンゲン菜、人参、にら、ねぎ すりごま、生姜、豆乳、味噌、塩、正、ごま油、だし		15日 ジャガ芋のじゃこ炒め じゃが芋、じゃこ、人参、あさつき、塩、正、油		きなこ 砂、塩	小豆 砂、塩
				ブロッコリー・S	S	S
金 2 16 30	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 なす、人参 みょうが、油揚げ 味噌、だし	2・30日 竜田揚げ アジ、にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	五目うの花 おから、豚肉、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	2.30日 ココアケーキ 小麦粉、ココア、スキムミルク 牛乳、BP、砂、油	16日 桃ケーキ 小麦粉、桃、スキムミルク 牛乳、BP、砂、油
			16日 キスフライ	大根煮・S	きゅうり味噌 ゆかりおにぎり	きゅうり味噌
土 3 17 31	肉うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、醤油、だし		和え物 キャベツ、人参 正、油		白米 ゆかり	
				粉ふき芋・S	S	
月 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鮭の漬汁焼き 鮭 正、酒 油	ひじき煮 干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	しらすチーズトースト 食パン、しらす バター、チーズ	
				蒸し南瓜・S	S	
火 6 20	酵母パン パンズ	サラダスープ セロリ、レタス 人参、アスパラ 塩、正	コロケ じゃが芋、豚挽き肉 玉葱、小麦粉 塩、揚げ油	コールスローサラダ キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、甘酢、正、油	夏野菜ピラフボール 五分米、鶏ひき肉、パプリカ ピーマン、玉葱、トマト、塩、バター	
				人参煮・S	S	
水 7 21	7日 星色ごはん 白米 塩、くちなし	7日 天の川すまし ほうめん 人参、おくら、醤油、塩、だし	肉巻き 豚肉、人参 いんげん、チーズ 塩、油	梅肉和え 小松菜、モロヘイヤ、人参 削り節、梅干し、正	7日七夕・誕生会 星形クッキー・果物 小麦粉、砂糖、牛乳 バター、スキムミルク	21日 メロンパン 丸パン、小麦粉、バター 牛乳、スキムミルク、砂
	21日 ごはん	21日 吸い物 豚、人参、三つ葉、塩、醤油、だし		ごぼう煮・S	果物	
木 8	しらすとトマトのスパゲッティ スパゲッティ、しらす、トマト、玉葱 大葉、にんにく、オリーブオイル 塩、正		もち麦スープ もち麦、パプリカ、セロリ 玉葱、ズッキーニ、鶏ひき肉 塩、正、コーン、油	ヨーグルトポテトサラダ じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩	味噌おこわ 五分米、もち米 味噌	
				ブロッコリー・S	S	
金 9	枝豆ごはん 五分米 枝豆 塩	味噌汁 大根、人参 豆腐、あさつき 味噌、だし	鶏と夏野菜の甘酢あん 鶏肉、茄子、ピーマン 人参、砂、塩、酢 ケチャップ、片、揚げ油	青菜の中華炒め チンゲン菜、人参、小松菜、ニラ 長ねぎ、ちりめん、正、ごま油	手作り塩パン・S 強力粉、薄力粉、塩 ドライイースト、砂 牛乳、バター	
				トマト・S		
土 10 24	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、油		わかめおにぎり 白米、わかめ 塩	
				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・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)