

<平均栄養量>



2018年 6月の献立

3歳以上児	熱量：598cal	蛋白質：24.1g	脂質：16.8g	食塩：2.0g
3歳未満児	熱量：447kcal	蛋白質：17.7g	脂質：12.0g	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	11	ごはん	味噌汁	あんかけ煮魚	炒り豆腐	黒糖餅	
	25	五分米	麩、人参 あさつき 味噌、だし	赤魚、にんじん、えのき 長ねぎ、生姜 醤油、酒、塩、砂糖	豆腐、干しひじき、鶏ひき肉、人参 しめじ、三つ葉、塩、正、油	牛乳、片栗粉 レーズン、砂糖	
火	12	黒米ごはん	吸い物	鶏のから揚げ香味ソース	中華もやし	ココアクッキー	26日3園交流
	26	五分米 黒米	高野豆腐、人参 しめじ、わかめ 塩、醤油、だし	鶏肉、長ねぎ、にんにく 生姜、片栗粉 醤油、酒、揚げ油	もやし、胡瓜、人参、キャベツ ごま油、正 蒸し南瓜・S	小麦粉、バター、BP ココア、砂、牛乳	
水	13	ジャージャー麺	オニオンスープ	しらす和え	きなこおはぎ		
	27	乾麺、豚挽き肉、茄子、人参 ピーマン、椎茸、長ねぎ、味噌 塩、正、油	玉ねぎ、人参 パセリ 塩、正、油	小松菜、キャベツ、人参 しらす、正 ローストポテト・S	五分米、もち米 きなこ、砂、塩		
木	14	もちきびご飯	味噌汁	磯辺和え	シュガートースト		
	28	五分米 もちきび	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	ほうれん草、キャベツ、人参 のり、正 ごぼう煮・S	食パン、バター 砂、塩	
金	1	1日ごはん	1日味噌汁	1日豚の生姜焼き	1日大徳寺なます	ポテトロール	15日誕生会ケーキ・果物
	15	五分米	大根、人参、わかめ、味噌	豚肉、玉葱、生姜、 酒、塩、正、油	小松菜、人参、干椎茸、すりごま、油揚げ、砂、正、酢	じゃが芋、ソーセージ 片、塩、正、油	小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳
土	29	食パン	和風カレースープ	15・29日鶏のオーブン焼き	フロッキー・S	S	29日試食会
	30	2	鶏南うどん	和え物	ゆかりおにぎり		
月	4	ごはん	吸い物	カレイのごま味噌焼き	切干大根煮	ピザトースト	
	18	五分米	えのき、人参 あさつき 塩、醤油、だし	ムキカレイ 味噌、黒ごま 酒、砂、油	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	食パン、玉葱、油 ケチャップ、チーズ	
火	5	茶飯	味噌汁	千ジャオソース	わかめサラダ	味噌じゃが炒め	19日養沢キャンプ
	19	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	もやし、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	豚肉、ピーマン、人参、玉葱 筍、酒、正、塩 片、油	わかめ、小松菜、キャベツ、人参 醤油、ごま油 大根煮・S	じゃが芋 味噌、砂糖、油	
水	6	和風スパゲッティ	サラダスープ	お豆サラダ	焼き海苔おにぎり		
	20	スパゲッティ、鶏肉、玉葱 しめじ、えのき茸、しそ 塩、正、酒、海苔、油	レタス、セロリ トマト、玉葱 塩、正、油	青大豆、ひよこ豆、人参、コーン 胡瓜、甘酢、油、醤油	五分米、刻み海苔 削り節、ごま油、正、塩	20日養沢キャンプ	
木	7	麦ごはん	味噌汁	アジの竜田揚げ	白和え	抹茶スコーン	
	21	五分米 押し麦	キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	鯿 にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	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、バター 抹茶、BP、砂	
金	8	酵母パン	豆乳スープ	タンダーチキン	マカロニサラダ	ごはんせんべい	
	22	食パン	玉葱、人参 豆乳 パセリ、塩、油	鶏肉、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ、塩 にんにく、しょうが	マカロニ、胡瓜、人参 甘酢、正、油 人参の炒め煮・S	五分米、油 ちりめん、正、青海苔	
土	9	肉うどん	和え物	醤油飯			
	23	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし	キャベツ、人参 醤油	五分米、海苔 塩、正、ごま油			

【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・ブルーベリー・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

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)