

# 2018年 10月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:623cal 蛋白質:22.7g 脂質:17.1g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:456kcal 蛋白質:16.7g 脂質:12.0g 食塩:1.5g

羽村たつの子保育園

		主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	1	1日ごはん	味噌汁	1日イワシのやわらか煮	磯辺和え	きのこチーズトースト	15日りんごジャムパン・S
	15	きびごはん 五分米、もちきび	キャベツ、人参 わかめ	いわし、酒、砂、酢、正 15・29日魚の香草焼き	小松菜、もやし、人参 海苔、正	食パン、しめじ、えのき バター、チーズ、塩	食パン、りんご 砂、バター
	29		味噌、だし	ムキカレイ、玉葱、大葉、酒、正	大根煮・S	S	S
火	2	酵母パン	春雨スープ	2・16日 チキン竜田トマトソース	さつまいもサラダ	醤油飯おにぎり	
	16	食パン	春雨、玉葱	鶏肉、にんにく、玉葱、ピーマン、ケチャップ、塩、油	さつまいも、人参 胡瓜、ヨーグルト、塩	五分米、海苔 正、塩、ごま油	
	30	ごはん 五分米	人参、あさつき 塩、正、油	30日 他人丼 豚肉、玉葱、人参、椎茸、正、塩、油	人参煮・S	S	
水	3	ごはん	吸い物	さんまの塩焼き	ひじき煮	ふかし芋	
	17	五分米	椎茸、人参 麩、三つ葉 塩、正、だし	さんま、塩 大根、正	ひじき、人参、小松菜 油揚げ、正、塩、油	さつまいも	
	31			31日 さんまの蒲焼	蓮根煮・S	S	
木	4	和風きのこスパゲッティー		ミネストローネ	春雨和え	黒糖豆乳蒸しパン	
	18	スパゲッティー、鶏肉、玉葱 しめじ、えのき茸、エリンギ 塩、正、酒、海苔、オリーブオイル		玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 ケチャップ、塩、油	春雨、人参、小松菜 正、ごま油	小麦粉、BP 黒糖、豆乳	
					フロコリー	S	
金	5	酵母パン	きのこスープ	5日 ミートローフ	ささみサラダ	5日 わかめおにぎり	19日 切り干しおにぎり
	19	食パン	しめじ、人参 えのき、長ねぎ 塩、正、油	豚ひき肉、玉葱、豆腐、塩、正、油、ケチャップ 19日 キャベツの重ね蒸し 豚ひき肉、玉葱、キャベツ、塩、正、油	鶏ささみ、もやし、人参 小松菜、正、ごま油	五分米、わかめ 塩	五分米、切干大根 人参、油、塩、正
					ローストポテト・S	S	S
土	6	鶏南うどん			和え物	茶飯おにぎり	6日 稲刈り
	20	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			キャベツ、人参 正	五分米 青海苔、酒、塩、正	
月	22	ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	ごま和え	きのこおにぎり	
		五分米	さつまいも、人参 長ねぎ 味噌、だし	鯖 塩	キャベツ、人参、小松菜 白すりごま、砂、正	五分米、舞茸、青海苔 えのき茸、酒、塩、正	
火	9	酵母パン	南瓜スープ	鶏のクリーム煮	じゃこサラダ	おさつスティック	23日 誕生会
	23	食パン	南瓜、玉葱 水菜 正、塩、油	鶏肉 玉葱、パセリ、牛乳 塩、小麦粉、バター	フロコリー、キャベツ、人参 長ねぎ、じゃこ、油、正	さつまいも 砂、揚げ油	ケーキ・果物 小麦粉、バター、BP 砂、牛乳
		23日パンズ			人参煮・S	S	
水	10	ハヤシライス		オニオンスープ	もやし和え	シュガートースト	
	24	五分米、豚肉、玉葱、人参、しめじ バター、小麦粉、ケチャップ、塩		玉葱、しめじ、人参 パセリ 塩、正	もやし、人参、チンゲン菜 正、油	食パン、砂 塩	
木	11	さつまいもごはん	味噌汁	魚のゴマ味噌煮	おかか和え	ピザスコーン	
	25	五分米 さつまいも	豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	赤魚 あさつき、すりゴマ 酒、味噌	小松菜、キャベツ、人参 鯉節、正	小麦粉、バター、BP、砂 粉チーズ、チーズ、ケチャップ	
					ごぼう煮・S	S	
金	12	酵母パン	コーンクリームスープ	さつまいもコロッケ	マカロニサラダ	ちりめんおにぎり	
	26	食パン	コーン、玉葱、パセリ 牛乳、バター、小麦粉 塩、油	さつまいも、豚挽き肉 玉葱、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	マカロニ、人参 胡瓜、甘酢、正、油	五分米、ちりめん あさつき、正、油	
土	13	肉うどん			和え物	海苔おにぎり	13日運動会
	27	乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、水菜、塩、正、だし			キャベツ、人参 正	五分米、海苔 塩	
					粉ふき芋・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・フルーン・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)