

2019年 4月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量：604kcal	蛋白質：24.2g	脂質：16.2g	食塩：1.9g
3歳未満児	熱量：454kcal	蛋白質：18.3g	脂質：11.4g	食塩1.4g

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 15	酵母パン 食パン	春キャベツスープ キャベツ、玉葱 人参、アスパラ 塩、正、油	魚の香草焼き ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	春雨サラダ 春雨、人参、ほうれん草 甘酢、正、油 人参煮・S	たんぼほおこわ もち米、白米、くちなしの美 塩、海苔、青海苔 S	1日 入園式
	ごはん 五分米	味噌汁 かぶ、人参 わかめ 味噌、だし	麻婆豆腐 豚挽き肉、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	炒り海苔和え 小松菜、キャベツ、人参 のり、削り節、油、正 大根煮・S	チーズトースト 食パン、チーズ バター S	
水 17	酵母パン 食パン	オニオンスープ 玉葱、しめじ パセリ 塩、正、油	鶏のから揚げ香味ソース 鶏肉、長ねぎ にんにく、生姜、酒 正、片、揚げ油	ポテトサラダ じゃが芋、ブロッコリー、人参 コーン、ヨーグルト、塩、油 スナッフえんどう・S	青菜おにぎり 五分米、小松菜、削り節 正、油 S	
	雑穀ごはん 五分米 赤米、黒米 もちきび	豚汁 豚肉、大根、人参 長ねぎ、えのき しめじ、味噌、だし	漬け焼き 鮭 正、みりん、酒 油	ごま和え キャベツ、人参、小松菜 すりごま、砂、正 ごぼうの炒め煮・S	おからスコーン 小麦粉、バター、BP、砂 おから S	
金 19	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 豆苗 味噌、だし	ミートローフ和風あんかけ 豚挽き肉、玉葱 えのき、あさつき パン粉、片、塩、正、油	くずし豆腐のサラダ 豆腐、ひじき レタス、人参、塩、ごま油、正 さつま芋煮・S	じゃが餅 じゃが芋、片、塩 青のり S	
	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	ゆかりおにぎり・S 五分米 ゆかり	
月 22	茶飯 もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	吸い物 椎茸、人参 あさつき 塩、正、だし	赤魚の味噌焼き 赤魚 酒、味噌、みりん 生姜、長ねぎ、片	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 蒸し南瓜・S	きなこトースト 食パン、きな粉 砂、塩、バター S	
	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 わかめ 味噌、だし	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜 酒、砂、塩、正 小麦粉	春野菜和え キャベツ、かき菜 人参、正 煮豆 S	いちご蒸しケーキ 小麦粉、苺ジャム 砂、BP S	
水 24	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚挽き肉 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 ケチャップ、塩、油		豆乳スープ 玉葱、人参 パセリ、豆乳 塩、油	アセドアンサラダ 南瓜、じゃが芋、胡瓜 レーズン、甘酢、正、油 ブロッコリー・S	白ごまおにぎり 五分米、ちりめん 白ごま、酒、塩、正 S	
	11日ピースごはん 五分米、グリーンピース、塩	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	魚の揚げ煮 さわら 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	千草和え 小松菜、人参、油揚げ 正、砂 うどの金平・S	ヨーグルトパン 強力粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S	
金 26	酵母パン 食パン	春野菜ポトフ 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ 絹さや、塩	豚しゃぶ 豚肉、玉葱、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	ブロッコリーおかか和え ブロッコリー、人参、玉葱 鰹節、正 蓮根煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり・S 五分米、鰹節 正	

【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・りんご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)