

2019年 6月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:580cal 蛋白質:23.4g 脂質:16.9g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:427kcal 蛋白質:16.9g 脂質:11.9g 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 10	ごはん	味噌汁	鮭の塩焼き	10日 ひじき煮	黒糖餅	24日4園交流
	五分米	麩、人参 あさつき 味噌、だし	鮭 塩	<small>干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参、小松菜、砂、正、塩、油</small> 24日 中華和え	牛乳、片栗粉 レーズン、砂糖	
24			大根煮・S	<small>もやし、人参、小松菜、正、ごま油</small>	S	
火 11	黒米ごはん	吸い物	鶏のから揚げ香味ソース	中華もやし	コーン蒸しケーキ	
	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 ごま油、正	小麦粉、コーン 砂、BP、油	
25				蒸し南瓜・S	S	
水 12	酵母パン	和風カレースープ	ハンバーグ	春雨の香味和え	五平餅	12日誕生会ケーキ・果物
	食パン	玉葱、パセリ 人参、だし カレー粉、塩、油	豚挽き肉、玉葱 パン粉、塩、正、油 ケチャップ	春雨、鶏ささみ、キャベツ、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正	五分米、もち米 味噌、砂、酒、油	小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳
26				人参煮・S	S	
木 13	麦ごはん	味噌汁	魚フライ	磯辺和え	ココアクッキー	
	五分米 押し麦	切干大根、人参 油揚げ、水菜 味噌、だし	アジ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	小松菜、キャベツ、人参 のり、正	小麦粉、バター ココア、砂、牛乳	
27				ごぼう煮・S	S	
金 14	酵母パン	白いんげんスープ	鶏肉の香り焼き	かぼちゃのヨーグルトサラダ	ポテトロール	
	食パン	白いんげん、人参 玉葱、キャベツ ケチャップ、塩、油	鶏肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	かぼちゃ、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	じゃが芋、無添加ソーセージ 小麦粉、片、塩、正	
28				7ロックリー・S	S	
土 15	鶏南うどん			和え物	ゆかりおにぎり	1日田植え
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし、油			キャベツ、人参 醤油	五分米、ゆかり	
29				粉ふき芋・S	S	
月 3	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	
	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	
17				蓮根煮・S	S	
火 4	ごはん	味噌汁	千珍ジャオロース	わかめサラダ	味噌じゃが炒め	18日養沢キャンプ
	五分米	もやし、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	豚肉、ピーマン、パプリカ 筍、酒、正、塩 片、油	わかめ、小松菜、キャベツ、人参 醤油、ごま油	じゃが芋 味噌、砂糖、油	
18				大根煮・S	S	
水 5	和風スパゲッティ	ミルクスープ	ミルクスープ	お豆サラダ	炒りごまおにぎり	19日養沢キャンプ
	スパゲッティ、鶏肉、玉葱 しめじ、えのき草、しそ 塩、正、酒、海苔、油	玉葱、人参 パセリ、塩 牛乳、油	青大豆、ひよこ豆、人参、コーン 胡瓜、甘酢、油、醤油	五分米、白ごま 削り節、油、正、塩	S	
19				焼き南瓜・S	S	
木 6	茶飯	味噌汁	魚の天ぷら	白和え	抹茶スコーン	
	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	キス 小麦粉 塩、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	
20				さつま芋甘辛煮・S	S	
金 7	酵母パン	サラダスープ	タンダーチキン	マヨ風マカロニサラダ	そばろおにぎり	21日試食会
	食パン	レタス、セロリ トマト、玉葱 塩、正、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 豆乳、酢、塩、油	五分米、豚挽き肉 長ねぎ、みりん、正、油	
21				人参の炒め煮・S	S	
土 8	肉うどん			和え物	醤油飯	
	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	
22				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)