

2019年 7月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:569cal 蛋白質:24.1g 脂質:15.0g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:438kcal 蛋白質:17.9g 脂質:10.4g 食塩:1.6g

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 1 29	酵母パン	オニオンスープ	ムキカレイのガーリックソテー	切干大根の中華和え	味噌おにぎり	29日清里キャンプ
	食パン	玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	ムキカレイ、にんにく 塩、正 オリーブオイル	切干大根、人参 胡瓜、甘酢、正、ごま油 人参煮・S	五分米、味噌 S	
火 16 30	ごはん	味噌汁	16日 すずきの和風あんかけ	豆乳ドレッシングサラダ	ヨーグルトパン	16日じゃこチーズオムレツ
	五分米	大根、人参 みょうが 味噌、だし	2・30日麻婆なす 豚挽き肉、玉葱、なす、人参、長ねぎ ピーマン、味噌、砂、酒、正、油	キャベツ、アスパラ、人参 豆乳、レモン汁、塩、砂、油 トマト・S	小麦粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S	じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、片、塩 S
水 17 31	3・31日 冷やしうどん			ちりめん和え	梅おにかかにぎり	
	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			小松菜、キャベツ、人参 ちりめん、醤油、ごま油	五分米、梅干し 醤油、鰹節	
木 4 18	雑穀ごはん	味噌汁	竜田揚げ	めかぶ和え	茹でとうもろこし	
	五分米 押し麦、黒米、赤米	冬瓜、人参 青しそ 味噌、だし	鰯 にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	めかぶ、オクラ、人参 小松菜、正 大根煮・S	とうもろこし 塩 きゅうり味噌	
金 5 19	星色ごはん	天の川おかし	鶏肉味噌ステーキ	炒りおにかか和え	5日七夕の会 誕生会	19日 クッキー
	白米、もち米 塩、くちなし	人参、おくら、醤油、塩、だし 19日吸い物 高野豆腐	鶏肉、もやし、長ねぎ 味噌、砂、酒、油	小松菜、人参、鰹節 キャベツ、正、油 ごぼう煮・S	星形クッキー・果物 小麦粉、砂糖、牛乳、バター、BP S	
土 6 20	肉うどん			和え物	茶飯おにぎり	
	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 粉ふき芋・S	五分米 青海苔、酒、塩、醤油 S	
月 8 22	もち麦ごはん	味噌汁	漬け焼き	炒り豆腐	きなこトースト	
	五分米、もち麦	キャベツ、人参 オクラ 味噌、だし	鮭 正、みりん、酒 油	干ひじき、人参、豆腐、小松菜 豚肉、しめじ、砂、塩、正、油 蓮根煮・S	食パン、きな粉 砂、塩、バター S	
火 9 23	9日 年長カレー			サラダスーフ	ヨーグルトポテトサラダ	9日 掘ってきたじゃが芋で 年長さんカレー作り!
	23日 シーフードスパゲッティ			レタス、セロリ トマト、玉葱 塩、正、油	じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩 フロッキー・S	
水 10 24	梅しそごはん	吸い物	10日 肉巻き	大徳寺なます	パンフキンスコーン	
	五分米 梅干し、青しそ	湯葉、人参 三つ葉 塩、正、だし	豚肉、人参、いんげん チーズ、塩、油 24日 豚天	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正	小麦粉、バター 南瓜、BP、砂 きゅうりS	
木 11 25	酵母パン	ミルクカレースープ	キスフライ	コールスロー	トマトボール	
	食パン	玉葱、人参 パセリ、カレー粉 牛乳、塩、油	キス、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油 25日 ムキカレイのバター醤油焼き	キャベツ、胡瓜、人参、コーン 甘酢、正、油 蒸し南瓜・S	五分米、豚ひき肉、トマト 玉葱、塩、酒、オリーブオイル S	
金 12 26	ごはん	味噌汁	鶏のさっぱり煮	梅肉和え	抹茶蒸しパン	26日清里キャンプ
	五分米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鶏肉 砂、酢、正	小松菜、オクラ、人参 削り節、梅干し、正 トマト・S	小麦粉、抹茶 砂、塩、BP S	
土 13 27	鶏南うどん			和え物	わかめおにぎり	27日清里キャンプ
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、醤油、だし			キャベツ、人参 醤油 粉ふき芋・S	五分米、わかめ 塩 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)