

<平均栄養量>

2019年 8月の献立

3歳以上児 熱量:619cal 蛋白質:23.4g 脂質:16.6g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:469kcal 蛋白質:17.4g 脂質:12.1g 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	26	茶飯 もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	味噌汁 大根、人参 あさつき 味噌、だし	鶏の生姜煮 鶏肉、生姜、小麦粉 塩、正 酢、酒	麻婆春雨 春雨、豚挽き肉、ニラ、長ねぎ 人参、にんにく、生姜味噌、正、ゴマ油	チーズトースト 食パン、チーズ バター	
	13	ごはん 五分米	吸い物 湯葉、人参 えのき・三つ葉 だし、塩、正	鮭フライ 鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	ひじき煮 干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	とうもろこし とうもろこし 塩	
火	27			蓮根煮・S	枝豆		
	14	しらすとトマトのスパゲッティ スパゲッティ、しらす、トマト、玉葱 大葉、にんにく、オリーブオイル 塩、正	冬瓜のスープ 冬瓜、玉葱 人参、オクラ 塩、正、油	フロッコリー和え フロッコリー、人参 キャベツ、削り節、正	醤油飯 五分米、海苔 塩、正、ごま油	28日誕生会 フルーツポンチ	
水	28			人参煮・S	S		
	1	きびごはん 五分米、もちきび	味噌汁 玉葱、人参 あさつき 味噌、だし	厚揚げとえびのチリソース 厚揚げ、えび、生姜、長ねぎ 酒、ケチャップ、塩 片、ごま油	かぼちゃのヨーグルトサラダ かぼちゃ、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	ミルク葛餅 牛乳、砂糖 きな粉、片	29日 レモンゼリー 米粉、寒天、砂、レモン
木	15			大根煮・S	S	S	
	29	15日ごはん					
金	2	2・16日 他人丼	2・16日 味噌汁(鶏、人参、わかめ)	2.16日 切干大根煮	いちごケーキ		
	16	30日 ドライカレー 五分米、鶏挽き肉、玉葱、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、カレー粉、ケチャップ、塩、油	30日 サラダスープ レタス、セロリ、玉葱 コーン、塩、正、油	30日 切干大根の中華サラダ 切干、人参、胡瓜、甘酢、正、ごま油	小麦粉、牛乳、砂、BP バター、苺ジャム	30日 レースン食パン	
土	3	肉うどん 乾麺、豚肉、人参、大根 えのき茸、長ねぎ、塩、正、だし		和え物 キャベツ、人参 正	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり		
	31			粉ふき芋・S	S		
月	5	酵母パン 食パン	ピシソース じゃが芋、パセリ、玉葱 牛乳、バター、塩、油	魚の香草焼き ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	トマトサラダ トマト、レタス、胡瓜 マカロニ、甘酢、正、油	とぼろおにぎり 五分米、豚き肉 生姜、砂、正	
	19			蒸し南瓜・S	S		
火	6	ごはん 五分米	吸い物 椎茸、えのき茸 人参、おくら 塩、正、だし	かしわ天 鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒 揚げ油	五目うの花 おから、豚肉、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	シュガートースト 食パン、砂 バター、塩	
	20			大根煮・S	S		
水	7	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 茄子、油揚げ 長ねぎ 味噌、だし	いわしのやわらか煮 いわし 酒、砂、酢、正 みりん	中華もやし もやし、人参、ニラ、胡瓜 ごま油、正	スイートパンフキン かぼちゃ、牛乳 レースン、砂、バター	
	21			トマト・S	S		
木	8	9日 酵母パン 食パン	わかめスープ わかめ、長ねぎ えのき 塩、正、油	コロケ じゃが芋、豚挽き肉 玉葱、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	梅ドレッシングサラダ 鶏ささみ、レタス、オクラ、人参 梅干、油、正	大葉チーズおにぎり 五分米、チーズ 大葉、白ゴマ、塩	
	22			フロッコリー・S	S		
金	9	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	和風チーズタッカルビ風 鶏肉、チーズ、にんにく 玉葱、キャベツ、人参 ケチャップ、塩、正、味噌、油	ちりめん和え 人参、小松菜、キャベツ ねぎ、ちりめん、正、ごま油	フレンチスコーン 小麦粉、バター BP、砂	
	23			ごぼう煮・S	果物		
土	10	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 正、塩、だし		和え物 キャベツ、人参 正	おなかおにぎり 五分米、削り節 酒、塩、正		
	24			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・フルーツ・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)