

<平均栄養量>

# 2019年 10月の献立

3歳以上児 熱量:595cal 蛋白質:23.0g 脂質:17.2g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:439kcal 蛋白質:17.0g 脂質:12.2g 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 28	きびごはん 五分米 もちきび	味噌汁 キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	鮭のみぞ焼き 鮭 酒、味噌、みりん	五目煮豆 大豆、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	きのこチーズトースト 食パン、しめじ、えのき 玉葱、バター、チーズ、塩	
				大根煮・S	S	
火 15	1・29日酵母パン パンズ	春雨スープ 春雨、玉葱 人参、あさつき	1・29日 鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜 正、酒、片、揚げ油	ポテト芋サラダ じゃが芋、人参 ブロッコリー、ヨーグルト、塩	1日 醤油飯おにぎり・S 五分米、海苔、正、塩、ごま油	1日 4園交流会
	29日 食パン	塩、正、油	15日 鶏のトマト煮込み	人参煮・S	15日・29日五平餅・s 五分米、もち米、味噌、砂、油	
水 16	押し麦ごはん 五分米 押し麦	吸い物 椎茸、人参 鮭(2日高野豆腐)、三つ葉	さんまのやわらか煮 さんま 酒、砂、酢、正	磯辺和え 小松菜、もやし、人参 海苔、正	30日 黒糖豆乳蒸しパン・S 小麦粉、BP 黒糖、豆乳	
	30	塩、正、だし	16日 さんまの塩焼き	蓮根煮・S	2、16日 三つ綱パン・S	
木 17	3・31日 和風きのこスパゲッティ スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ えのき茸、エリンギ、オリーブオイル、塩、正、海苔		ミネストローネ 玉葱、人参、キャベツ ケチャップ、塩、油	コールスローサラダ キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油	3、31日 おさつスティック・S さつま芋・砂、揚げ油	
	31	17日 スパゲッティミートソース	17日 朴7	蒸し南瓜・S	17日 おさつチーズ春巻き・S さつま芋、春巻きの皮、チーズ、小麦粉、油	
金 4	ごはん 五分米	豚汁 豚肉、大根、人参 ごぼう、長ねぎ、里芋 しめじ、味噌、だし	魚のフライ ムキカレイ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	じゃこサラダ 小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、じゃこ、油、正	炒りおにかおにぎり 五分米、削り節 白ごま、酒、塩、正、油	
	18			ブロッコリー・S	S	
土 5	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参 正	茶飯おにぎり 五分米 青海苔、酒、塩、正	19日 運動会
	19			粉ふき芋・S	S	
月 7	ごはん 五分米	味噌汁 かぶ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鯖の塩焼き 鯖 塩	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 厚揚げ、しめじ、砂、正、塩、油	ココアクッキー 小麦粉、バター ココア、砂、牛乳	
	21			煮豆・S	S	
火 8	ハヤシライス 五分米、豚肉、玉葱、人参、しめじ バター、小麦粉、ケチャップ、塩		オニオンスープ 玉葱、人参 パセリ 塩、正	もやし和え もやし、人参、チンゲン菜 正、油	クリームりんごパン 食パン、りんご 生クリーム、砂、レモン汁	
	8			焼き南瓜・S	S	
水 9	酵母パン 食パン	南瓜スープ 南瓜、玉葱 ほうれん草 正、塩、油	タンドリーチキン 鶏スティック、カレー粉、ヨーグルト にんにく、生姜 ケチャップ、塩、油	くずし豆腐のサラダ 豆腐、ひじき、水菜 レタス、人参、塩、ごま油、正	9日スイートポテト さつま芋、牛乳 砂、バター	23日 誕生会 ケーキ・果物(なし) 小麦粉、バター、BP 砂、牛乳
	23	23日レーズンボール		人参煮・S	S	
木 10	さつま芋ごはん 白米 さつま芋 黒ゴマ	味噌汁 豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	あんかけ煮魚 赤魚、生姜、長ねぎ 人参、あさつき、えのき茸 砂、酒、塩、正、片	おにか和え 小松菜、キャベツ、人参 鯉節、正	ピザスコーン 小麦粉、バター、BP、砂 粉チーズ、チーズ、ケチャップ	
	24			ごぼう煮・S	S	
金 11	酵母パン 食パン	きのこスープ しめじ、人参 えのき、玉葱、パセリ 塩、正、油	さつま芋コロッケ さつま芋、豚挽き肉 玉葱、小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	豆乳マカロニサラダ マカロニ、人参 胡瓜、豆乳、塩、油	鮭おにぎり 五分米、鮭 塩	
	25			ブロッコリー・S	S	
土 12	肉うどん 乾麺、豚肉、人参、大根 長ねぎ、水菜、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	
	26			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)