

2019年 11月の献立

羽村たつの子保育園

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:596cal 蛋白質:22.7g 脂質:17.3g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:452kcal 蛋白質:17.6g 脂質:12.6g 食塩:1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 11 25	黒米ごはん	味噌汁	11日 鯖の味噌煮	厚揚げのひじき炒め	ぶどうヨーグルトパン	
	五分米 黒米	かぶ、人参 あさつき 味噌、だし	鯖、長ねぎ、生姜 味噌、砂、酒、正	干ひじき、厚揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	小麦粉、砂、塩、干しぶどう BP、油、ヨーグルト	
火 12 26	12日酵母パン	春雨スープ	チキンカツ	豆乳さつまいもサラダ	26日 茶飯おこわ	12日誕生会 ケーキ・柿
	レーズンボール 26日 酵母パン フルパン	春雨、椎茸 にら、人参、ねぎ 塩、正	鶏肉、パン粉 小麦粉、塩 揚げ油	さつまいも、ブロッコリー、人参 豆乳、レモン果汁、塩、油	五分米、もち米 青海苔、酒、塩、正	
水 13 27	ごはん	味噌汁	麻婆豆腐	にらもやし炒め	抹茶小豆スコーン	
	五分米	大根、人参 わかめ 味噌、だし	豚挽き肉、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	チンゲン菜、もやし、人参 にら、塩、正、ごま油	小麦粉、小豆、バター 抹茶、BP、砂	
木 14 28	中華あんかけうどん		しらす和え		ライスピザ	
	乾麺、豚肉、人参、玉葱、もやし 椎茸、しめじ、えのき、チンゲン菜 塩、正、油、片、だし		キャベツ、小松菜 人参、しらす、正		五分米、玉葱、チーズ コーン、ケチャップ、塩、油	
金 15 29	ごはん	吸い物	1・29日さんまの蒲焼風	大徳寺なます	1日 手作りりんごパン	1日遠足 15・29日酵母パン・S 干し芋パン
	五分米	しめじ、人参 三つ葉 塩、正、だし	さんま、酒、砂、正、片、油 15日ムキカレイのバター醬油焼き カレイ、玉葱、あさつき、バター、正、小麦粉	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正	強力粉、薄力粉、ドライイースト りんご、バター、塩、砂、牛乳	
土 16 30	鶏南うどん		和え物		わかめおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 正、塩、だし		キャベツ、人参 正		五分米、わかめ 塩	
月 18	きびごはん	味噌汁	鯖の照り焼き	切干大根煮	きびトースト	年長 山登り
	五分米 もちきび	もやし、人参 あさつき 味噌、だし	鯖 正、みりん、油	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、しめじ、砂、正、塩、油	食パン、きな粉 砂、塩、バター	
火 5 19	酵母パン	わかめスープ	5日メンチカツ	ブロッコリーサラダ	和風ピラフボール	
	パンズ	えのき、人参 わかめ 塩、醤油	豚挽き肉、玉葱 パン粉、小麦粉、正、塩、油	ブロッコリー、キャベツ、人参 ヨーグルト、塩、油	五分米、玉葱、人参 バター、塩、正	
水 6 20	お赤飯	けんちん汁	ししゃも焼き	磯辺サラダ	ミルクトースト	
	もち米、白米 小豆、黒ゴマ 塩	豆腐、人参、大根、しめじ 里芋、ごぼう、ねぎ 油、塩、正、だし	ししゃも 塩	キャベツ、人参、小松菜 海苔、油、正	食パン、バター 牛乳、砂	
木 7 21	酵母パン	かぼちゃのシチュー	コールスローサラダ	ロールスローサラダ	そばろおにぎり	
	食パン	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ 牛乳、小麦粉、バター 塩、油	キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油	キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油	白米、豚挽き肉 削り節、みりん、正、油	
金 8 22	ごはん	8日鮭汁	8日 鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリー・S	22日 五目卯の花	8日 焼き芋・S	8日鮭祭り (手作り味噌を使用) 22日の鮭汁は酒粕で 粕汁になります。
	五分米	鮭、玉葱、大根、人参 里芋、長ねぎ、ごぼう こんにゃく、味噌、だし	鮭、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、椎茸、味噌、砂、正、塩、油 鮭、塩	ブロッコリー・S	22日 さつまいも煮・S 小麦粉、BP、油 さつまいも、砂、塩	
土 9	肉うどん		和え物		おかかおにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 正、塩、だし		キャベツ、人参 正		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・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)