

2019年 12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:632cal 蛋白質:25.1g 脂質:17.4g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:483kcal 蛋白質:19.2g 脂質:12.7g 食塩:1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 16	もち麦ごはん	味噌汁	タラの揚げ煮	五目煮豆	ガーリックトースト	
	五分米 もち麦	玉葱、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	タラ 正、みりん、酒、だし 片、油	大豆、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	食パン、にんにく、パセリ オリーブオイル、塩 S	
火 17	3日 鮭と白菜のクリームパスタ	オニオンスープ	わかめサラダ	角煮おにぎり		
	スパゲッティ、鮭、玉葱、白菜 パセリ、牛乳、小麦粉、バター、塩 17日 海老とフロコリーのトマトクリームパスタ	玉葱、しめじ 自家製クルトン 塩、正、油	わかめ、人参、もやし ごま油、正 フロコリー (17日粉ふき芋)・S	五分米、豚バラ肉 砂、酒、正、 S		
水 18	きびごはん	吸い物	もち米ミートローフ	磯辺和え	4日 ホットドック	18日誕生会 ケーキ みかん 小麦粉、バター 牛乳、砂、BP
	五分米 きび	椎茸、人参 ほうれん草 塩、正、だし	豚挽き肉、玉葱 もち米、パン粉 塩、正、片、油	キャベツ、人参、小松菜 海苔、正 大根煮・S	豆乳パン、ウインナー レタス、ケチャップ S	
木 19	酵母パン	コーンスープ	鶏肉のカレー焼き	かぼちゃサラダ	黒米小豆おこわ	
	食パン	コーン、人参 玉葱、パセリ 塩、油	鶏肉、にんにく、油 カレー粉、塩、正	かぼちゃ、人参 フロコリー、甘酢、正、油 人参煮・S	白米、もち米、黒米 小豆、塩 S	
金 20	ごはん	味噌汁	ぶりの治部煮	白和え	チーズヨーグルトパン	
	五分米	切干大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	ぶり、生姜 しめじ 酒、正、塩、小麦粉	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正 さつま芋煮・S	強力粉、チーズ、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S	
土 21	肉うどん		和え物	ゆかりおにぎり	7日 餅つき会 午後 御陣乗木鼓	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ 水菜、塩、正、だし		キャベツ、人参 正 ローストポテト・S	五分米、ゆかり S		
月 23	茶飯	吸い物	さわらの味噌焼き	切干大根煮	9日 グラタントースト	23日 シュガートースト 食パン、砂 バター、塩 S
	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	高野豆腐、人参 わかめ 塩、正、だし	鯖 酒、味噌、みりん	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 ごぼう煮・S	食パン、チーズ、牛乳、バター 小麦粉、玉葱、コーン、パセリ S	
火 24	ごはん	味噌汁	家常豆腐	ちりめん和え	焼き芋	
	五分米	なめこ、人参 あさつき 味噌、だし	豚肉、厚揚げ 人参、ピーマン、玉葱 砂、正、味噌、油	人参、小松菜、キャベツ ねぎ、ちりめん、正、ごま油 蓮根煮・S	さつま芋 S	
水 25	11日酵母パン	わかめスープ	鶏の竜田揚げ	クリスマスサラダ	11日 炒り海苔おにぎり	25日クリスマス会 フルーツパフェ
	食パン	わかめ、長ねぎ 人参、えのき、もやし レーズンボール 塩、正、油	鶏肉、にんにく、生姜 酒、正、片、油	じゃが芋、フロコリー、人参 コーン、ヨーグルト、油、塩 パプリカのピクルス・S	五分米、海苔、削り節 みりん、正、油 S	
木 26	赤米ごはん	のっぺい汁	鮭の幽庵焼き	炒り豆腐	酵母パン	
	五分米 赤米	里芋、大根、人参 しめじ、ねぎ 塩、正、片、だし	鮭 柚子、酒、正、みりん	干ひじき、人参、豆腐、豚ひき肉 三つ葉、砂、塩、正、油 ふろふき大根・S	三つ網パン S	
金 27	酵母パン	中華スープ	チーズ肉巻き	コールスローサラダ	きなこおはぎ	
	食パン	もやし、人参 玉葱、にら 正、塩、油	豚肉、人参 いんげん、チーズ 塩、正、油	キャベツ、フロコリー、人参 コーン、甘酢、正 ローストポテト・S	五分米、もち米 きなこ、砂、塩 S	
土 28	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 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・フレン・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)