

2020年 1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:614cal 蛋白質:23.6g 脂質:16.9g 食塩:2.0g
3歳未満児 熱量:456kcal 蛋白質:17.5g 脂質:11.8g 食塩:1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 27	きびごはん	味噌汁	厚揚げとえびのチリソース	ひじき煮	白あん饅頭	
	五分米 もちきび	なめこ、人参 あさつき 味噌、だし	厚揚げ、えび、酒 長ねぎ、しょうが、塩 ケチャップ、砂、片	ひじき、小松菜、人参 油揚げ、酒、砂、正 焼き南瓜・S	小麦粉、BP、砂、油 白いんげん S	
火 14 28	酵母パン	コーンスープ	鶏肉のオープン焼き	オニオンドレッシングサラダ	28日海苔巻き	14日誕生会
	パンズ	コーン、玉葱 コーンクリーム、パセリ 塩、正、油	鶏肉、にんにく、油 塩、正	キャベツ、人参、もやし、にんにく 玉葱、酢、正、塩、油 さつま芋煮・S	五分米、豚ひき肉 胡瓜、砂、酢、正 S	誕生日ケーキ・みかん
水 15 29	ごはん	豚汁	カレーの漬け焼き	白和え	酵母パン	
	五分米	豚肉、大根、人参 ごぼう、長ねぎ、里芋 しめじ、味噌、だし	ムキカレイ 正、酒 にんにく	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正 大根煮・S	レーズンボール S	29日 4園リズム交流会
木 16 30	酵母パン	オニオンスープ	パンフキングラタン	花野菜のおかか和え	醤油飯	
	食パン	玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	南瓜、豚挽き肉、玉葱 チーズ、粉チーズ、ケチャップ 小麦粉、バター、牛乳、塩	ブロッコリー、カリフラワー、玉葱 人参、ちりめん、鯉節、正 人参煮・S	白米、海苔 塩、正、ごま油 S	
金 17 31	ごはん	味噌汁	カジキのカレー揚げ	ポテトサラダ	黒糖蒸しパン	
	五分米	切干大根、人参 わかめ 味噌、だし	カジキ にんにく、生姜、カレー粉 酒、正、片、揚げ油	じゃが芋、ブロッコリー、人参 甘酢、正、油 ごぼう炒め・S	小麦粉、黒糖 BP、油 S	
土 4 18	肉うどん		和え物		ゆかりおにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、みず菜 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 6 20	酵母パン	豆乳味噌スープ	鮭のムニエル	マカロニサラダ	しらすおにぎり	
	食パン	玉葱、人参 豆乳、味噌 パセリ、塩、油	鮭 小麦粉、バター、塩	マカロニ、胡瓜 人参、甘酢、正、油 人参煮・S	五分米、しらす あさつき、酒、塩、正 S	
火 7 21	赤米ごはん	味噌汁	7日お煮しめ風	7日なます・黒豆・田作り(ごま)	7日 七草	ピザスコーン
	五分米 赤米	白菜、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	鶏肉、高野豆腐、人参、椎茸 いんげん、正、塩、砂 21日松風焼き(ごま)	大根、人参、干柿、塩、砂、酢 21日 切干大根煮 蒸し南瓜・S	α米、大根、人参 せり、かぶ 水菜、塩	小麦粉、バター、BP、砂 粉チーズ、チーズ、ケチャップ S
水 8 22	カレーうどん		さつま芋サラダ		コーンボール	
	乾麺、人参、しめじ、豚肉、玉葱 長ねぎ、カレー粉、小麦粉、油 ケチャップ、塩、正、だし		さつま芋、ブロッコリー、人参 ヨーグルト、塩、油 蓮根煮・S		五分米、コーン、バター 玉葱、醤油、油 S	
木 9 23	炊き込みおこわ	味噌汁	肉じゃが	春雨の香味和え	レモンラスク	
	五分米、もち米、海苔 えのき茸、しめじ 正、塩、酒	もやし、人参 わかめ 味噌、だし	じゃが芋、豚肉、玉葱 人参、いんげん 正、砂、塩、油	春雨、鶏ささみ、ほうれん草、人参 にんにく、長ねぎ、生姜、正 ブロッコリー・S	食パン、砂 バター、レモン汁 S	
金 10 24	酵母パン	ほうれん草スープ	魚のコーンソースかけ	ごまサラダ	10日鏡開き	24日中華風おこわ
	ブルパン	ほうれん草、玉葱 人参 油、塩	ホキ コーンクリーム、牛乳 酒、塩、片、揚げ油	小松菜、人参、もやし 白すりごま、甘酢、正、油 ローストポテト・S	10日おしるこ 餅(0,1歳はおにぎり) 小豆、砂、塩	もち米、鶏肉、干椎茸、ごま油 人参、正、砂、酒、塩 S
土 11 25	鶏南うどん		和え物		海苔おにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし		キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S		五分米、海苔 塩 S	11日七福神 25日親子交流会

[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・ブルーベリー・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)