

2020年 2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: 602cal	蛋白質: 24.0g	脂質: 15.7g	食塩: 2.1g
3歳未満児	熱量: 452kcal	蛋白質: 18.1g	脂質: 11.4g	食塩: 1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 10	黒米ごはん 五分米、黒米	吸い物 椎茸、人参 あさつき 塩、正、だし	鯖の塩焼き 鯖、塩、油	ひじき煮 干ひじき、厚揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	蒸しケーキ 小麦粉、バター、レーズン 牛乳、砂、BP	
	25日 クリームシチューうどん			大根煮・S	S	
火 25	乾麺、えび、貝柱、鶏肉、大根、人参 長ねぎ、しめじ、ほうれん草、コーン 牛乳、小麦粉、バター、塩、正、だし		ガーリックポテト じゃが芋、玉葱、にんにく パセリ、塩、油	五平餅 五分米、もち米 味噌、砂、酒、油	試食会	
水 12	ごはん	粕汁	12日揚げだし豆腐	しらす和え	焼き芋	26日4園交流会
	五分米	鮭、大根、人参 長ねぎ、ごぼう、里芋 酒粕、味噌、だし	豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし、片、油	小松菜、白菜、人参 しらす、正	さつま芋	
26	26日鶏のから揚げ		大根煮・S	S		
木 13	もち麦ごはん	吸い物	チンジャオロースー	千草和え	じゃこチーズトースト	
	五分米 もち麦	湯葉、えのき茸 人参、三つ葉 塩、正、だし	豚肉、ピーマン、人参、玉葱 筍、酒、正、塩、砂、片	小松菜、人参、油揚げ 正、砂、だし	食パン、チーズ、コーン ちりめん、バター	
金 14	14日酵母パン	もやしスープ	魚のフライ	花野菜和え	鮭たわら	
	食パン	人参、にら もやし	ホキ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	ブロッコリー、カリフラワー 人参、長ねぎ、正、ごま油	五分米、塩鮭 海苔	
28	28日酵母パン カイザーパン	塩、正、油	塩、揚げ油	パプリカのマリネ・S	S	
土 1	鶏塩うどん			和え物	ゴマ塩おにぎり	
	15	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 正	五分米、ごま 塩	
29				粉ふき芋・S	S	
月 3	やこめごはん	味噌汁	漬け焼き	切干大根煮	酵母パン	3日 節分の会
	五分米、もち米、大豆 青海苔、塩	なめこ、人参 あさつき 味噌、だし	鮭 正、みりん、酒 油	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	3日三つ編みパン 17日干し芋パン	
17				さつま芋煮・S	S	
火 4	4日酵母パン	オニオンスープ	鶏のトマト煮	南瓜サラダ	4日大葉チーズおにぎり	18日誕生会 誕生日ケーキ 果物
	ブルパン	玉葱、人参 しめじ	鶏肉、玉葱 にんにく、ケチャップ パン粉、塩、正、油	南瓜、ブロッコリー 人参、ヨーグルト、油、塩	白米、チーズ、しらす 大葉、ゴマ、塩	
18	18日酵母パン レーズンホール	パセリ、塩、正、油		人参煮・S	S	
水 5	茶飯	のっぺい汁	5日魚の天ぷら	炒りおなか和え	あんバターサンド	19日 餅つき
	五分米 酒	里芋、大根、人参 しめじ、長ねぎ 塩、正、片、だし	わかさぎ、青のり、小麦粉、塩、油	小松菜、人参、鰹節 キャベツ、正、油	食パン、バター 砂、塩、小豆	
19	塩、正	塩、正、片、だし	19日魚の香草焼き ムキカレイ、玉葱、パセリ、正、酒	ごぼう煮・S	S	
木 6	スパゲッティミートソース		わかめスープ	中華和え	いない寿司	
	スパゲッティ、豚挽き肉 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 粉チーズ、ケチャップ、塩、油		わかめ、長ねぎ 人参 だし、塩、正、油	もやし、小松菜、人参 正、酢、ごま油	五分米、油揚げ 砂、塩、正、酢	
20			ローストポテト・S	S		
金 7	ごはん	味噌汁	ぶりのバターボン酢	五目うの花	ショートブレッド	
	五分米	じゃが芋、人参 玉葱、わかめ 味噌、だし	ぶり、あさつき レモン汁、バター 小麦粉、砂、正、酢	おから、豚肉、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	小麦、BP、砂 片、バター、油	
21			蒸し南瓜・S	S		
土 8	肉うどん			和え物	おなかおにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし			キャベツ、人参 正	五分米 正、かつおぶし	
22				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)