

2020年 3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:588cal 蛋白質:23.1g 脂質:17.0g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:470kcal 蛋白質:17.9g 脂質:12.0g 食塩:1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	2	2.30日酵母パン	2日 赤魚のバター焼き	蒸し鶏サラダ	五平餅	
	16	パンズ	赤魚、バター、正	鶏ささみ、春雨、もやし、ほうれん草、	五分米、もち米	
	16日酵母パン	コーン、玉葱	16・30日ムキカレイのトマトソース	人参、すりごま、正、酒、油	味噌、砂、酒、油	
火	30	ブルーパン	ムキカレイ、玉葱、ケチャップ、パン粉、塩	さつま芋煮・S	S	
	3	3日 五日ごはん	3日鶏肉の幽庵焼き	3日菜花和え	3日ひな祭り・誕生会	17ココア・31日よもぎ蒸しパン
	17	おひたし、人参、ごぼう、しめじ 油揚げ、絹ごし、葱、塩、正	鶏肉、ゆず、みりん、酒、正、油	菜の花、白菜、人参、鯉節、正	ケーキ・果物	小麦粉、BP、砂
水	31	17・31日味噌汁	17.31日 鶏の香り焼き	17・31日ひじき煮	小麦粉、BP、砂	17日ココア、31日よもぎ粉
	4	17・31日ごはん	鶏肉、にんにく、正、酒、レモン、油	蒸し南瓜・S	牛乳、バター	S
	18	ごはん	麻婆豆腐	ちいめん和え	ミルク葛餅	
木	5	五分米	豚挽き肉、玉葱、豆腐	人参、小松菜、キャベツ	牛乳、砂、片	
	19	5日 カレーうどん	人参、ピーマン、長ねぎ	ねぎ、ちりめん、正、ごま油	きな粉	
	19	乾麺、人参、しめじ、豚肉、玉葱、長ねぎ・カレー粉、小麦、ケチャップ、塩、正	19日 ドライカレー	ひよこ豆、人参、胡瓜	5日 おはぎ	19日 草餅
金	6	赤米ごはん	魚の揚げ煮	のらぼう、小松菜	食パン、玉葱、油	上新粉
	6	五分米、赤米	タラ	人参、鯉節、正	ケチャップ、チーズ	よもぎ粉、小豆、砂、塩
	7	味噌汁	片栗粉、酒、砂、塩	ふろふき大根・S	ピザトースト	遠足
土	21	鶏塩うどん	正、揚げ油	和え物	ゆかりおにぎり	
	21	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ	塩、だし	キャベツ、人参	五分米	21日卒園式
	21	塩、だし		正	ゆかり	
月	9	赤米ごはん	鮭の塩焼き	切干大根煮	酵母パン	
	23	五分米、赤米	鮭、塩	切干大根、人参、小松菜	9日三つ編みパン	
	23	酒、塩		油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	23日干し芋パン	
火	10	10日 酵母パン	鶏のから揚げ香味ソース	2フロッコリーおなか和え	塩おにぎり	10日お別れ会食
	24	レーズンボール	鶏肉、長ねぎ	フロッコリー、人参、玉葱	白米、塩	
	24	24日 酵母パン	にんにく、生姜、酒	鯉節、正	年長が作ります!	
水	11	食パン	正、片、揚げ油	人参煮・S	S	
	25	ごはん	焼き魚	コールスローサラダ	シュガートースト	
	25	五分米	ししゃも	キャベツ、人参、コーン	食パン、砂	
木	12	味噌汁	*0歳はムキカレイ	焼き南瓜・S	バター、塩	
	26	スパゲッティ・ナポリタン	オニオンソース	さつま芋サラダ	じゃが芋餅	
	26	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参	玉葱、人参	さつま芋、フロッコリー	じゃが芋、片、正	
金	13	茶飯	13日 魚の天ぷら	人参煮・S	S	13日乳健
	27	五分米、もち米	キス、小麦、塩、油	白和え	クッキー	
	27	青海苔	27日 カジキのカレーフライ	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま	小麦粉、バター	27日 試食会
土	14	酒、塩、正	味噌、だし	こんじゃく、砂、味噌、正	砂、牛乳	
	28	肉うどん	和え物	大根煮・S	S	
	28	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ	キャベツ、人参	粉ふき芋・S	おなかおにぎり	
28	塩、正、だし		正	五分米		
28			粉ふき芋・S	正、かつおぶし	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。(乳児は+イモ類・野菜スープ・パンのいずれかが付きます)

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)