

<平均栄養量>

2020年 7月の献立

3歳以上児 熱量:591kcal 蛋白質:25.4g 脂質:16.1g 食塩:2.0g

3歳未満児 熱量:471kcal 蛋白質:19.1g 脂質:11.5g 食塩:1.5g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 13	酵母パン	ミルクカレースープ	ムキカレイのガーリックソテー	切干大根の中華和え	梅おかかおにぎり	
	食パン	玉葱、人参 パセリ、カレー粉 牛乳、塩、油	ムキカレイ、にんにく 塩、正 オリーブオイル	切干大根、人参 胡瓜、甘酢、正、ごま油 人参煮・S	五分米、梅干し 醤油、鰹節 枝豆	
火 14	ごはん	吸い物	麻婆なす	豆乳ドレッシングサラダ	レモンヨーグルトパン	
	五分米	冬瓜、人参 あさつき 正、塩、だし	豚挽き肉、玉葱、なす ピーマン、長ねぎ、人参 味噌、砂、酒、正、ごま油	キャベツ、アスパラ、人参 豆乳、酢、塩、油 トマト・S	小麦粉、砂、塩、レモン汁 B.P、油、ヨーグルト S	
水 15	1・29日 冷やしうどん		ちりめん和え		1・29日 きなこおはぎ	15日 おはぎ
	乾麺、鶏ささ身、人参、胡瓜、もやし、青しそ、すりごま、味噌、砂、だし		小松菜、キャベツ 人参、ちりめん 正、油		五分米、もち米 きなこ 砂、塩	五分米、もち米 小豆 砂、塩
	15日 冷やし坦々うどん		焼き南瓜・S		S	S
木 16	雑穀ごはん	味噌汁	2・30日 竜田揚げ	炒りおかか和え	2・30日 茹でとうもろこし	16日 焼きとうもろこし
	五分米 押し麦、きび 黒米、赤米	大根、人参 みょうが 味噌、だし	アジ、にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油 16日 キスフライ	小松菜、人参、鰹節 キャベツ、正、油 大根煮・S	とうもろこし 塩 きゅうり味噌	とうもろこし 醤油 S
金 17	3日 酵母パン	オニオンスープ	3・31日 鶏肉のママレード焼き	めかぶ和え	3・31日 ジャコチース芋餅	17日 トマトボール
	ごまブール 17.31日 酵母パン カイザーゼンメル	玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	鶏肉、ママレード 塩、正、油 17日 鶏肉のパン粉焼き(粉チーズ)	めかぶ、オクラ、人参 小松菜、正 フロッキー・S	じゃが芋、チーズ、ちりめん あさつき、片、塩 S	五分米、鶏ひき肉、トマト 玉葱、塩、酒、オリーブオイル S
土 18	肉うどん		和え物		茶飯おにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、醤油、だし		キャベツ、人参 醤油 粉ふき芋・S		五分米 青海苔、酒、塩、醤油 S	
月 20	酵母パン	わかめスープ	鮭のバジルソース	ヨーグルトポテトサラダ	枝豆おにぎり	
	ハンズ	わかめ、長ねぎ 白ごま 塩、正、油	鮭、バジル にんにく、オリーブオイル 粉チーズ、塩	じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩 人参煮・S	白米、きび、枝豆 押し麦、昆布、塩、酒 S	
火 21	7日 星色ごはん	7日 天の川そまし	肉巻き	炒り豆腐	7日七夕 誕生会	21日 千島とうもろこしケーキ
	白米、もち米 塩、くちなし	人参、おくら、醤油、塩、だし 21日 吸い物	豚肉、人参、いんげん チーズ、塩、油	干ひじき、人参、豆腐、小松菜 豚肉、しめじ、砂、塩、正、油 蓮根煮・S	小麦粉、砂糖、牛乳、バター、BP	小麦粉、レーズン 砂、BP S
水 22	コーンごはん	味噌汁	かしわ天	大徳寺なます	8日 酵母パン	22日 夏野菜チーズトースト
	五分米 コーン、塩	もやし、人参 しそ 味噌、だし	鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒 揚げ油	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正 蒸し南瓜・S	レーズンボール S	食パン、なす、ピーマン、スッキーニ 玉葱、塩、油、クチャップ、チーズ S
木 9	しらすとトマトのスパゲッティ	もち麦スープ	もち麦スープ	コールスロー	ポテトフライ	
	スパゲッティ、しらと、トマト、玉葱 大葉、にんにく、オリーブオイル 塩、正	もち麦、人参、大根 玉葱、レタス、鶏ひき肉 塩、正、ごま油	さつま芋煮・S	キャベツ、胡瓜、人参、コーン 甘酢、正、油	じゃが芋、塩 揚げ油 そら豆	
金 10	ごはん	味噌汁	いわしのやわらか煮	梅肉和え	パンフキンスコーン	
	五分米	なす、人参 長ねぎ、油揚げ 味噌、だし	いわし 酒、砂 酢、正	小松菜、オクラ、人参 削り節、梅干し、正 トマト・S	小麦粉、バター 南瓜、B.P、砂 S	
土 25	鶏塩うどん		和え物		わかめおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 醤油 ローストポテト・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、季節により、煮干し・フルーン・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は+イモ類・フルーン・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)