

# 2020年 8月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:601cal 蛋白質:23.3g 脂質:17.1g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:481kcal 蛋白質:18.2g 脂質:12.2g 食塩:1.4g

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 24	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 大根、人参 あさつき 味噌、だし	<b>鯖のカレームニエル</b> 鯖 塩、カレー粉 小麦粉、バター	<b>ひじき煮</b> 干ひじき、油揚げ、しめじ、人参 小松菜、砂、塩、正、油	<b>ローストポテト</b> じゃが芋、油 塩、青のり	
	<b>梅しそごはん</b> 五分米 梅干し、青しそ	<b>吸い物</b> 湯葉、人参 えのき・三つ葉 だし、塩、正	<b>鶏のさっぱり煮</b> 鶏肉 砂、酢、正	<b>大根煮・S</b> <b>五目うの花</b> おから、豚肉、干椎茸、長ねぎ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	<b>S</b> <b>シュガートースト</b> 食パン、砂 バター、塩	
火 11 25	<b>12日 海老とフロッコリーのトマトクリームパスタ</b> スパゲッティ、むきエビ、玉葱、フロッコリー しめじ、牛乳、小麦粉、バター、ケチャップ、塩	<b>冬瓜のスープ</b> 冬瓜、玉葱 人参、オクラ 塩、正、油	<b>梅ドレッシングサラダ</b> 鶏ささみ、レタス、人参 わかめ、梅干、油、正	<b>とぼろおにぎり</b> 五分米、鶏挽き肉 生姜、砂、正	<b>26日誕生会</b> <b>フルーツゼリー</b> アガー 砂糖、ブルーベリー	
	<b>26日 ミートソーススパゲティ</b>	<b>27日 オニオンスープ</b> 玉葱、しめじ、人参、パセリ、塩、油	<b>13日 鮭の漬汁焼き</b> 鮭、正、酒	<b>焼き南瓜・S</b> <b>とうもろこし</b> 春雨、豚挽き肉、ニラ、長ねぎ 人参、にんにく、生姜味噌、正、ごま油	<b>S</b> <b>とうもろこし</b> 塩	
水 12 26	<b>13日 赤米ごはん</b> 五分米、赤米	<b>13日味噌汁</b> 玉葱、人参、わかめ、味噌	<b>13日 鮭の漬汁焼き</b> 鮭、正、酒	<b>麻婆春雨</b> 春雨、豚挽き肉、ニラ、長ねぎ 人参、にんにく、生姜味噌、正、ごま油	<b>とうもろこし</b> 塩	
	<b>27日 酵母パン</b> カイザーゼンメル	<b>27日 オニオンスープ</b> 玉葱、しめじ、人参、パセリ、塩、油	<b>27日 鮭フライ</b> 鮭、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	<b>トマト・S</b> <b>枝豆</b>	<b>S</b> <b>桃蒸しケーキ</b> 小麦粉、桃 砂、BP	
木 13 27	<b>夏野菜カレー</b> 五分米、豚肉、玉葱、茄子 人参、ピーマン、カレー粉 塩、小麦粉、油	<b>サラダスープ</b> レタス、玉葱 コーン、セロリ 塩、正、油	<b>オクラサラダ</b> ひじき、オクラ、トマト レモン汁、正	<b>胡瓜中華和え・S</b> <b>ゆかりおにぎり</b> 五分米、ゆかり		
	<b>肉うどん</b> 乾麺、鶏肉、人参、大根 長ねぎ、わかめ、塩、正、だし	<b>和え物</b> キャベツ、人参 正	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>		
金 14 28	<b>3・31日 酵母パン</b> パンズ	<b>3・31日ビシソワーズ</b> じゃが芋、パセリ、玉葱 牛乳、バター、塩、油	<b>3・31日 魚のマリネ</b> ムキカレイ、玉葱、赤・青ピーマン 砂、正、塩、酢、油	<b>切干大根の中華サラダ</b> 切干大根、人参 もやし、チンゲン菜、甘酢、正、ごま油	<b>大葉チーズおにぎり</b> 白米、チーズ 大葉、白ゴマ、塩	
	<b>17日 酵母パン</b> 食パン	<b>17日コーンスープ</b> 玉葱、人参、わかめ、味噌	<b>17日 カレイの香草焼き</b> 厚揚げ、あさつき、長ねぎ 大根おろし ごま油、正	<b>人参煮・S</b> <b>ガーリックポテト</b> じゃが芋、玉葱、にんにく ピーマン、人参、塩、油	<b>S</b> <b>酵母パン</b> あみパン	
土 1 15 29	<b>黒米おこわ</b> もち米、五分米 黒米 塩	<b>吸い物</b> 椎茸、えのき茸 人参、おくら 塩、正、だし	<b>厚揚げのねぎソース</b> 厚揚げ、あさつき、長ねぎ 大根おろし ごま油、正	<b>トマト・S</b> <b>4日桃 18日S</b>		
	<b>もち麦ごはん</b> 五分米 もち麦	<b>味噌汁</b> 茄子、油揚げ 人参、長ねぎ 味噌、だし	<b>和風チーズタッカルビ風</b> 鶏肉、チーズ、にんにく 玉葱、キャベツ、人参 ケチャップ、塩、正、味噌、油	<b>中華もやし</b> もやし、人参、ニラ、胡瓜 ごま油、正	<b>きな粉スコーン</b> 小麦粉、バター、BP、砂 きな粉	
月 3 17 31	<b>6日 酵母パン</b> 食パン	<b>わかめスープ</b> わかめ、長ねぎ えのき 塩、正、油	<b>かじきの千リソース</b> カジキ、片、酒、塩 長ねぎ、生姜、砂 ケチャップ、揚げ油	<b>かぼちゃのヨーグルトサラダ</b> かぼちゃ、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	<b>カレーピラフボール</b> 五分米、豚挽き肉、玉葱、人参 カレー粉、バター、塩	
	<b>20日 酵母パン</b> ごまボール	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>蒸し南瓜・S</b> <b>ちりめん和え</b> 人参、小松菜、キャベツ ねぎ、ちりめん、正、ごま油	<b>S</b> <b>じゃがチーズ春巻き</b> じゃが芋、チーズ、あさつき 春巻の皮、揚げ油	
火 4 18	<b>もち麦ごはん</b> 五分米 もち麦	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>ごぼう煮・S</b> <b>和え物</b> キャベツ、人参 正	<b>S</b> <b>わかめおにぎり</b> 五分米、わかめ 塩	
	<b>6日 酵母パン</b> 食パン	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
水 5 19	<b>6日 酵母パン</b> 食パン	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
	<b>20日 酵母パン</b> ごまボール	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
木 6 20	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
金 7 21	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> なめこ、人参 モロヘイヤ 味噌、だし	<b>豚肉の香り焼き</b> 豚肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>	
土 8 22	<b>鶏塩うどん</b> 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし	<b>和え物</b> キャベツ、人参 正	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>		
	<b>鶏塩うどん</b> 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし	<b>和え物</b> キャベツ、人参 正	<b>粉ふき芋・S</b>	<b>S</b>		

【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)