

<平均栄養量>

# 2020年 9月の献立

3歳以上児	熱量 : 607cal	蛋白質 : 23.3g	脂質 : 17.4g	食塩 : 1.9g
3歳未満児	熱量 : 487kcal	蛋白質 : 18.3g	脂質 : 12.9g	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 14 28	雑穀ごはん	味噌汁	鮭の漬け焼き	切り干し大根煮	シュガートースト	
	五分米、黒米 赤米、きび	なめこ、人参 あさつき だし、塩、正	鮭 正、酒	切り干し大根、人参、油揚げ しめじ、小松菜、油、正、塩	食パン、砂 バター、塩	
火 1 15 29	1日 防災食	15日 けんちんうどん	15・29日もち麦サラダ	1日 さつま芋蒸しパン	15・29日 いなり寿司	
	α米・五分米	乾麺、豚肉、大根、人参、里芋、豆腐、長ねぎ、ほうれん草、塩、正、油、だし	もち麦、鶏ささみ、人参、レタス	小麦粉、さつま芋、黒ゴマ	五分米、油揚げ	
	とん汁	29日 カレーうどん	コーン、胡瓜、正、油、レモン汁	豆乳、砂、BP、油	砂、塩、正、酢	
水 2 16 30	2・16日 ドライカレー	吸い物	ゴマ味噌和え	じゃこトースト		
	五分米、鶏挽き肉、鶏レバー、玉葱、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、カレー粉、ケチャップ、塩、油	しめじ、えのき茸 人参、わかめ 塩、正、だし	小松菜、キャベツ、人参 黒ゴマ、味噌、砂	食パン、じゃこ あさつき、バター、チーズ		
	30日 中華丼	カジキフライ	大根煮・S	S		
木 3 17	酵母パン	南瓜スープ	春雨サラダ	豚バラおにぎり		
	レーズンボール	南瓜、玉葱 しめじ、人参、パセリ 塩、正、油	春雨、人参、胡瓜、もやし 甘酢、正、油	五分米、豚バラ肉、ニラ 正、ごま油		
金 4 18	コーンごはん	味噌汁	チキンソーセージのソース	白和え	4日 饅頭	18日 芋あん饅頭
	白米 コーン、塩	じゃが芋、人参 油揚げ、長ねぎ 味噌、だし	鶏肉、にんにく、しめじ 玉葱、えのき 塩、酒、正、片、油	豆腐、小松菜、人参、干椎茸 こんにゃく、砂、味噌、白ごま	小麦粉、BP、油 小豆、砂、塩	小麦粉、BP、油 さつま芋、砂、塩
土 5 19	鶏塩うどん		和え物	茶飯おにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 正	五分米 青海苔、酒、塩、正		
月 7	押し麦ごはん	味噌汁	秋刀魚の塩焼き	ひじき煮	酵母パン	
	五分米 押し麦	茄子、人参 みょうが 味噌、だし	秋刀魚 塩	干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	レーズン食パン	
火 8	酵母パン	きのこスープ	鶏のから揚げ	ポテトヨーグルトサラダ	鮭おにぎり	
	食パン	しめじ、舞茸、玉葱 人参、チンゲン菜 塩、正、油	鶏肉、にんにく、酒 正、片、揚げ油	じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	五分米、鮭 塩	
水 9 23	ごはん	味噌汁	豚の生姜焼き	磯辺和え	9日 ポテトフライ	23日 誕生会 ケーキ・梨
	五分米	大根、人参 油揚げ、あさつき 味噌、だし	豚肉、玉葱、生姜 パプリカ、ピーマン 酒、正、油	小松菜、キャベツ、人参 のり、正	じゃが芋 塩、揚げ油	小麦粉、バター、BP、砂 牛乳、
木 10 24	酵母パン	もやしスープ	赤魚のバター醤油焼き	コールスローサラダ(豆乳)	10日 白ごまおにぎり	24日 おはぎ
	バンズ	もやし、玉葱 ニラ、人参 塩、正、油	赤魚 小麦粉、バター 正、油	キャベツ、人参、コーン 豆乳、酢、塩、油	五分米、ちりめん 白ごま、酒、塩、正	五分米、もち米 小豆、砂、塩
金 11 25	黒米ごはん	吸い物	揚げだし豆腐	カレー炒め	リンゴヨーグルトパン	
	五分米 黒米	麩、人参 わかめ 正、塩、だし	豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	もやし、チンゲン菜、人参 正、塩、カレー粉、油	強力粉、砂、塩、リンゴ BP、油、ヨーグルト	
土 12 26	肉うどん		和え物	味噌おにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし		キャベツ、人参 正	白米、味噌		

【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)