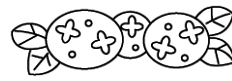




令和5年6月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	木	ごはん むきカレイ照り焼き キャベツのごまマヨ和え 小松菜としめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 7/8パウのスパゲッティ	はいが精米/菜種油 /マヨドレ/白ごま (すり)/スパゲッ ティ	むきかかれい/煮干し /味噌/牛乳/ペー コン	キャベツ/きゅうり /人参/小松菜/ぶ なしめじ/長ねぎ/ アスパラガス/玉葱
2	16	金	ごはん 豚肉のカラフル炒め 大根の甘酢和え コーンと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/菜種油 /ごま油/上白糖/ 食パン/マーガリン	豚中肉/牛乳	人参/玉葱/ピーマ ン/黄ピーマン/生 姜/大根/粒コーン 缶/レモン
3	17	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーナムル じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ ごま油/じゃが芋/ 白ごま(すり)	生揚げ/鶏ひき肉/ 生わかめ/煮干し/ 味噌/牛乳	人参/玉葱/ブロッ コリー
5	19	月	ごはん バーベキューポーク 三色野菜の和えもの キャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 梅おかかごはん	はいが精米/上白糖 /菜種油	豚中肉/花かつお	玉葱/もやし/人参 /きゅうり/キャベ ツ/梅干し
6		火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のり和え 豆腐と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/菜種油 /小麦粉/上白糖	鮭/刻みのり/木綿 豆腐/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	ほうれん草/キャベ ツ/玉葱/人参/干 しぶどう
20		火	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 青菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/菜種油 /上白糖/小麦粉	鮭/西京みそ/味噌 /干ひじき/さつま 揚げ/出し昆布/削 り節/牛乳/豆乳	人参/いんげん/ほ うれん草/えのき茸 /干しぶどう
7	21	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/有塩バ ター/小麦粉/上白 糖/片栗粉	若鶏肉モモ/牛乳/ 豆乳/きな粉	玉葱/人参/コーリ ム缶/キャベツ/ブ ロccoli
8	22	木	ごはん かじきの煮つけ キャベツと納豆和え 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米/片栗粉 /じゃが芋/有塩バ ター	かじき/挽きわり納 豆/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳	生姜/キャベツ/ほ うれん草/大根/も やし/玉葱
9	23	金	ごはん マーボー豆腐 二色スティック野菜 オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米/菜種油 /上白糖/ごま油/ 片栗粉/食パン/り んごジャム	木綿豆腐/豚ひき肉 /味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら /きゅうり/玉葱/ えのき茸/粒コー ン缶
10	24	土	ごはん チキンソテー 人参のツナサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋もち	はいが精米/菜種油 /上白糖/白ごま (いり)/さつま芋 /片栗粉	若鶏肉モモ/ツナ缶 /牛乳	玉葱/人参/きゅう り/レモン/かぶ/ ぶなしめじ/パセリ (乾)
12	26	月	ごはん 鶏肉くわ焼き ブロッコリー青茹で キャベツとえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油	若鶏肉モモ/煮干し /味噌/わかめごは んのもと	玉葱/ブロッコリー /キャベツ/もやし /えのき茸
13	27	火	ごはん むきカレイのオムライス キャベツと人参サラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米/マヨド レ/菜種油/上白糖 /国産はるさめ/ゆ でうどん/ごま油/ 片栗粉	むきかかれい/生わか め/牛乳/豚ひき肉 /味噌	玉葱/小松菜/キャ ベツ/人参/粒コー ン缶/長ねぎ/生姜 /にんにく/きゅう り
14	28	水	ごはん 鶏肉の照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米/上白糖 /せんべい	若鶏肉モモ/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳/粉かんでん	パイン缶/かぶ/人 参/小松菜/りんご ジュース/みかん缶
29		木	ごはん 鮭の磯焼き ほうれん草の和え物 生揚げと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米/菜種油 /上白糖/小麦粉/ 白ごま(すり)/白 ごま(いり)	鮭/青のり/生揚げ /煮干し/味噌/牛 乳/豆乳	ほうれん草/キャベ ツ/人参/もやし/ 長ねぎ
30		金	ごはん チンジャオロース風 粉ふき芋 人参と玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 しらすトースト	はいが精米/片栗粉 /ごま油/上白糖/ じゃが芋/食パン/ マヨドレ	豚中肉/味噌/豆乳 /しらす干し	生姜/ピーマン/た けのこ水煮/玉葱/ パセリ(乾)/人参 /粒コーン缶

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

1~2歳児 栄養摂取量		3~5歳児 栄養摂取量	
エネルギー	518 kcal	エネルギー	561 kcal
たんぱく質	19.9 g	たんぱく質	22.2 g

★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
 保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
 20日(火)は、出汁を活かした献立になっております。
 お楽しみに！！