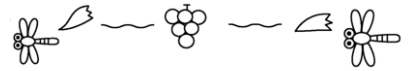




令和5年9月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主な材料名		
			3時		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	金	ごはん バーベキューチキン ツナモヤシマン 人参とえのきのスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ビザトースト	はいが精米/上白糖/ 菜種油/食パン	若鶏肉モモ/ツナ缶/ 豆乳/ハム/チーズ	玉葱/にんにく/ピー マン/もやし/えのき 茸/人参	
2	土	ごはん ポークソテー 野菜の即席漬け 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキいちごジャム添え	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ホットケーキ 粉/いちごジャム	豚中肉/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳/豆 乳	玉葱/きゅうり/人参 /大根/長ねぎ	
4	月	ごはん 豚肉くわ焼き 青菜の和え物 なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 カレーツナピラフ	はいが精米/菜種油/ 上白糖	豚中肉/煮干し/味噌 /ツナ缶	玉葱/小松菜/人参/ ぶなしめじ/なめこ/ ピーマン/粒コーン缶	
5 19	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り昆布の煮つけ ほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/切り昆布 (乾)/油揚げ/出し 昆布/花かつお/牛乳	人参/いんげん/ほう れん草/えのき茸	
6	水	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーの甘酢和え 水菜と玉ねぎスープ	牛乳 ビスケット ヨーグルト 梨 せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/ヨーグルト	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/水菜/ 玉葱/粒コーン缶/な し	
20	水	わかめごはん ひじきハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃと玉ねぎみそ汁 りんご	牛乳 ビスケット 麦茶 きなこおはぎ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/もち 米	わかめごはんのもと/ 豚ひき肉/干ひじき/ 煮干し/味噌/きな粉	玉葱/大根/きゅうり/ /人参/粒コーン缶/ レモン/かぼちゃ/え のき茸/りんご	
7 21	木	ごはん むきカレイのおうごんやき キャベツと小松菜のり和え 豆腐と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/マヨドレ /菜種油/スパゲッ ティ	むきかれい/刻みのり /木綿豆腐/煮干し/ 味噌/牛乳/ベーコン	キャベツ/小松菜/舞 茸/玉葱/ピーマン	
8 22	金	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 里芋の煮物 はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/上白糖/ 菜種油/里芋/食パン /マーガリン	若鶏肉モモ/味噌/は んぺん/出し昆布/花 かつお/牛乳	玉葱/人参/いんげん /えのき茸/糸みつば /レモン	
9	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/マーマ レード/菜種油/上白 糖/ごま油/白ごま(い り)/じゃが芋/片栗 粉	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳	もやし/きゅうり/人 参/玉葱	
11 25	月	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ひとしおきゅうり きのこスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	生揚げ/豚ひき肉	人参/玉葱/トマト缶 /きゅうり/大根/干 し椎茸/えのき茸/パ セリ(乾)	
12 26	火	ごはん 鶏肉のおろし焼き 三色野菜のお浸し 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/ホッ トケーキ粉/甘納豆(あ ずき)	若鶏肉モモ/絹ごし豆 腐/出し昆布/花かつ お/牛乳/豆乳	大根/もやし/人参/ きゅうり/水菜	
13 27	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ぶどう寒天 せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/せ んべい	若鶏肉モモ/牛乳/粉 かんでん	玉葱/人参/コーン缶 /キャベツ/きゅうり /ブロッコリー/ぶど うジュース	
14 28	木	ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜のおかか和え 玉ねぎとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめうどん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ゆで うどん	かじき/花かつお/煮 干し/味噌/生わかめ /出し昆布/花かつお	生姜/小松菜/人参/ 玉葱/ぶなしめじ/長 ねぎ	
15 29	金	ごはん タンダーチキン コールスローサラダ 大根とチンゲン菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャーマンポテト	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ じゃが芋	若鶏肉モモ/牛乳/ ベーコン	にんにく/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/トマ ト/粒コーン缶/レモ ン/大根/人参/ちん げん菜	
16 30	土	ごはん 豚肉のカラフル炒め ブロッコリー青茹で 玉ねぎとえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ ごま油/マカロニ/上 白糖	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/きな粉	人参/玉葱/ピーマン /黄ピーマン/生姜/ ブロッコリー/えのき 茸	

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520 kcal	エネルギー 557 kcal
たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 21.3 g

★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。  
★毎月19日は食育の日です。 毎  
月19日前後に「食育ランチ」を提  
供します。お楽しみに!!



9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。ひじきなどの海藻にはカルシウムが多く含まれています。良質なたんぱく質と組みあわせることで骨を丈夫にします。