



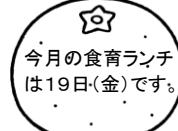
令和6年 1月 献立表



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
4	木	ごはん ツナカレー 春雨とわかめ酢の物	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/国産はるさ め/上白糖	ツナ缶/牛乳/生わか め	玉葱/人参/コンクリ ム缶
5	金	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 コーンとわかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 塩こんぶパスタ		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/じゃ が芋/スパゲッティ	豚中肉/生わかめ/牛 乳/ツナ缶/塩昆布	玉葱/パセリ(乾) / 人参/粒コーン缶
18	木	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツの納豆和え えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそ煮込みうどん		はいが精米/ごま油/ ゆでうどん/菜種油/ 上白糖	若鶏肉モモ/挽きわり 納豆/刻みのり/生わ かめ/出し昆布/花か つお/油揚げ/味噌	長ねぎ/生姜/キャベ ツ/人参/えのき茸/ 水菜/大根
19	金	ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草とコーンソテー 白菜スープ いちご	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/食パン/マヨ ドレ	豚ひき肉/豆乳/ツナ 缶	玉葱/蓮根/ほうれん 草/粒コーン缶/白菜 /人参/いちご
6 20	土	ごはん ポークソテー 大根ナル 凍り豆腐と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキジャム添え		はいが精米/菜種油/ ごま油/ホットケーキ 粉/いちごジャム	豚中肉/凍り豆腐/煮 干し/味噌/牛乳/豆 乳	玉葱/大根/人参
22	月	ごはん タンダリーチキン 三色ナムル キャロットスープ	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃごはん		はいが精米/マヨドレ /上白糖/ごま油/黒 ごま(いり)	若鶏肉モモ	にんにく/玉葱/もやし/ 人参/きゅうり/ キャベツ/かぼちゃ
9 23	火	ごはん むきカレイ照り焼き ほうれん草の白和え 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごドーナツ		はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/上白 糖/里芋/ホットケー キ粉/りんごジャム	むきかれい/木綿豆腐 /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	ほうれん草/人参/長 ねぎ/りんご
10 24	水	ごはん チキンカレー 花野菜サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト ぼんかん		はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/ ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/ブロッコリー/カ リフラワー/粒コーン 缶/ぼんかん
11	木	ごはん 鮭の磯辺焼き きんぴらごぼう 白菜と生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 さつまい粉 せんべい		はいが精米/菜種油/ 上白糖/あずき(こし あん)/さつまい粉/せ んべい	鮭/青のり/生揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳	ごぼう/人参/白菜/ 長ねぎ
25	木	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 白菜と生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋		はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/さつまい 粉/黒ごま(いり)	鶏ひき肉/味噌/生揚 げ/煮干し/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/ ごぼう/白菜
12 26	金	ごはん 肉じゃが かぶの即席漬け はんぺんと三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト		はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン/マー ガリン/グラニュー糖	豚中肉/凍り豆腐/は んぺん/出し昆布/花 かつお/牛乳	玉葱/人参/かぶ/糸 みつば
13 27	土	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き シルバーサラダ ほうれん草とエノキみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 レーズン蒸しパン		はいが精米/マーマ レード/菜種油/国産 はるさめ/マヨドレ/ 小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/ほうれん草 /えのき茸/もやし/ 干しぶどう
15 29	月	ごはん ハヤシライス 小松菜とコーンサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん		はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/白ごま(いり)	豚中肉/花かつお	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/小 松菜/キャベツ/粒 コーン缶
16 30	火	ごはん かじきのフライ キャベツのり和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 タンメン		はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/中華 めん(生)/ごま油	かじき/刻みのり/煮 干し/味噌/ベーコン	キャベツ/ぶなしめじ /人参/なめこ/玉葱 /もやし/ちんげん菜 /粒コーン缶
17 31	水	ごはん 酢鶏 ブロッコリー昆布和え オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 キャロットケーキ		はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖/小麦粉	若鶏肉モモ/塩昆布/ 牛乳/豆乳	人参/玉葱/ピーマン /ブロッコリー/えの き茸/パセリ(乾)

★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。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 534 kcal	エネルギー 570 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 20.9 g

1月の食育ランチのテーマは「日本うまいもの巡り」です。