



令和 6年 5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	水	ごはん 鶏肉のおろし焼き 三色野菜の和えもの 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 青のりポテト	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳/青のり	大根/もやし/人参/きゅうり/キャベツ/ぶなしめじ	
2	木	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 スティックきゅうり アゲ菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ハイファルマフィン	はいが精米/菜種油/上白糖/小麦粉	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/大根/人参/いんげん/きゅうり/ちんげん菜/パイン缶	
7	火	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き きゅうりと人参サラダ オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 野菜うどん	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/ゆでうどん	若鶏肉モモ/味噌/牛乳/花かつお	キャベツ/きゅうり/人参/玉葱/えのき草/パセリ(乾)	
21	火	ごはん ベジタブルミートローフ キャベツのお浸し 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 クラッカー 牛乳 若草蒸しパン	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/小麦粉	豚ひき肉/生わかめ/出し昆布/削り節/牛乳/豆乳	玉葱/いんげん/人参/粒コーン缶/キャベツ/きゅうり/そらまめ/たけのこ水煮/ほうれん草	
8 22	水	ごはん ポークカレー 小松菜サラダ	牛乳 ビスケット 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	豚中肉/牛乳/粉かんでん	玉葱/人参/コンクリーム缶/小松菜/キャベツ/ぶどうジュース	
9 23	木	ごはん 鮭の照り焼き わかめときゅうり酢の物 かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/菜種油/上白糖/スパゲッティ	鮭/生わかめ/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳/ツナ缶/塩昆布	きゅうり/かぼちゃ/人参/長ねぎ	
10 24	金	ごはん 新じゃがが煮 大根と人参即席漬け 水菜としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこサンド	はいが精米/新じゃがいも/菜種油/上白糖/食パン/マーガリン	豚中肉/凍り豆腐/出し昆布/削り節/牛乳/きな粉	玉葱/人参/いんげん/大根/水菜/ぶなしめじ/長ねぎ	
11 25	土	ごはん ポークチャップ グリーンサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳かんでん	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/じゃが芋	豚中肉/牛乳/粉かんでん/豆乳	玉葱/キャベツ/人参/ブロッコリー/レモン/粒コーン缶/みかん缶	
13 27	月	ごはん 酢鶏 ブロッコリー青茹で 大根とコンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/片栗粉/じゃが芋/菜種油/上白糖/白ごま(いり)	若鶏肉モモ/花かつお	人参/玉葱/ピーマン/ブロッコリー/大根/粒コーン缶	
14 28	火	ごはん むきカレイの香味焼き 切干大根の煮つけ さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマフィン	はいが精米/ごま油/上白糖/さつま芋/小麦粉/菜種油	むきかかれい/焼ちくわ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	長ねぎ/生姜/切干大根/人参/いんげん/玉葱/粒コーン缶	
15 29	水	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 こぎつねうどん	はいが精米/菜種油/上白糖/ゆでうどん	豚中肉/生揚げ/味噌/生わかめ/牛乳/油揚げ/削り節/出し昆布	にんにく/生姜/キャベツ/人参/ピーマン/玉葱/かぼちゃ/えのき草/粒コーン缶/長ねぎ	
16 30	木	わかめごはん 白身魚のソテー ほうれん草サラダ アスパラガスのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/上白糖/小麦粉/りんごジャム	わかめごはんの素/むきかかれい/牛乳/豆乳	ほうれん草/キャベツ/人参/アスパラガス/玉葱/粒コーン缶	
17 31	金	ごはん 鶏つくね もやしとしめじ中華和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/ごま油/食パン	鶏ひき肉/生わかめ/煮干し/味噌/豆乳/チーズ	玉葱/もやし/ぶなしめじ/きゅうり/人参/大根/水菜	
18	土	ごはん 豚肉のごま焼き かぶのこぶ和え ほうれん草と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/白ごま(いり)/菜種油/じゃが芋/片栗粉/上白糖	豚中肉/塩昆布/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/かぶ/人参/きゅうり/ほうれん草	
20	月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ブロッコリーナムル 小松菜ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/油揚げ/出し昆布	玉葱/人参/ぶなしめじ/にんにく/ブロッコリー/もやし/小松菜	

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 522 kcal	エネルギー 567 kcal
たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 22.8 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。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！！



今日の食育ランチは21日(火)「春を味わおう」ランチです!

