



令和 7年 4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	火	ごはん むきかレイ照り焼き ブロッコリーのこぶ茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/小麦粉/上 白糖/いちごジャム	むきかレイ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	ブロッコリー/人参/ 玉葱
2	16	水	ごはん 肉じゃが キャベツの即席漬け ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チャーハン風まぜご飯	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖	豚こま肉/出し昆布/ 花かつお/牛乳/豚ひ き肉	玉葱/人参/キャベツ /ほうれん草/ぶなし めじ/ピーマン
3	17	木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 シルバーサラダ もやしと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 焼き芋	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /マヨドレ/さつま芋	若鶏肉モモ/牛乳	玉葱/きゅうり/人参 /粒コーン缶/もやし /長ねぎ
4		金	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 小松菜と大根みそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/干しうどん (乾)	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/出し昆布/ 煮干し/味噌/花かつ お	玉葱/人参/もやし/ かぼちゃ/小松菜/大 根/白菜
18		金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参サラダ オニオンスープ みかん缶	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/干し うどん(乾)	木綿豆腐/豚ひき肉/ 出し昆布/花かつお	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/人参/えの き茸/パセリ(乾)/み かん缶/白菜
5	19	土	ごはん チキンソテー 三色ナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいもおやき	はいが精米/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/わかめ/ 牛乳	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/粒コーン缶
7	21	月	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃと玉ねぎみそ汁	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/挽きわり 納豆/煮干し/味噌	玉葱/生姜/キャベツ /小松菜/人参/かぼ ちゃ/えのき茸/刻み のり/わかめごはんの 素
8	22	火	ごはん 大根の鶏そぼろ煮 ブロッコリーごま和え 豆腐としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/白ご ま(すり)/スパゲッ ティ	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/牛乳/ ベーコン	大根/人参/玉葱/ブ ロッコリー/ぶなしめ じ/ピーマン
9	23	水	ごはん チキンキーマカレー フレンチサラダ	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	鶏ひき肉/牛乳/粉か んてん	玉葱/人参/コンクリーム缶 /キャベツ/きゅうり /ぶどうジュース/み かん缶
10	24	木	ごはん 鮭の塩焼き もやしの和えもの キャベツと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/マカロニ	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/きな粉	もやし/人参/キャベ ツ/玉葱
11	25	金	ごはん 松風焼き 白菜のおかか和え 大根とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/食パン/ りんごジャム	鶏ひき肉/味噌/花か つお/煮干し/牛乳	玉葱/人参/生姜/白 菜/大根/ほうれん草
12	26	土	ごはん 鶏肉くわ焼き かぶと人参甘酢漬け 小松菜ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	はいが精米/菜種油/ 上白糖	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/かぶ/人参/も やし/小松菜/塩昆布
14	28	月	ごはん マーボー豆腐 二色スティック野菜 チンゲン菜と玉ねぎスープ	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/ごま油/片栗 粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌	長ねぎ/人参/にら/ きゅうり/ちんげん菜 /玉葱/えのき茸
30		水	ごはん 味噌鶏つくね じゃが芋の白煮 わかめと人参すまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 マカロニコーンスープ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/じゃが芋/上 白糖/マカロニ	鶏ひき肉/味噌/出し 昆布/花かつお/豆乳	玉葱/人参/水菜/コン クリーム缶/粒コーン缶/ パセリ(乾)/わかめ

★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 519kcal	エネルギー 560kcal
たんぱく質 19.4g	たんぱく質 21.4g

◎牛乳が献立にある時は…

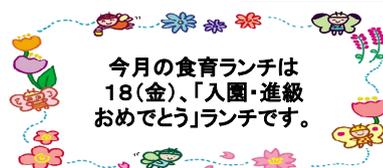
<1~2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlを飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlを飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



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!!