



令和 7年 5月 献立表

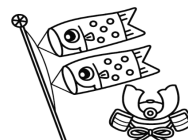


朝霞市保育園

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	木	ごはん むきカレイの香味焼き 大根きんぴら 豆腐とえのき茸すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 パインケーキ		はいが精米／ごま油／菜種油／上白糖／小麦粉	むきかれい／出し昆布／花かつお／絹ごし豆腐／牛乳／豆乳	長ねぎ／生姜／大根／人参／水菜／えのき茸／パイン缶
2	金	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 クラッカー 牛乳 中華おこわ		はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／もち米	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳	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／干し椎茸／生姜
20	火	ごはん むきカレイ黄金焼き 人参甘煮 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 クラッカー 牛乳 若草ケーキ		はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／小麦粉	むきかれい／出し昆布／花かつお／牛乳／豆乳	人参／そらめめ／たけのこ水煮／ほうれん草／わかめ
7 21	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 りんご寒天 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	豚こま肉／牛乳／粉かんでん	玉葱／人参／コンソーム缶／小松菜／キャベツ／りんご ジュース
8 22	木	ごはん 鮭の照り焼き わかめときゅうり酢の物 かぼちゃと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン		はいが精米／菜種油／上白糖／ビーフン	鮭／煮干し／味噌／牛乳／ちくわ	きゅうり／かぼちゃ／玉葱／人参／もやし／わかめ
9 23	金	ごはん 新じゃが煮 大根甘酢漬け 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	豚こま肉／凍り豆腐／出し昆布／花かつお／牛乳／きな粉	玉葱／人参／大根／水菜／ぶなしめじ／長ねぎ
10 24	土	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き かぶときゅうりサラダ オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋おやき		はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／さつま芋／片栗粉／黒ごま(いり)	若鶏肉モモ／味噌／牛乳	かぶ／きゅうり／玉葱／人参／えのき茸／パセリ(乾)
12 26	月	ごはん 鶏ひき肉と野菜のうま煮 スティックきゅうり 豆腐と人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ツナカレーピラフ		はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／木綿豆腐／煮干し／味噌／ツナ缶	大根／人参／ちんげん菜／きゅうり／玉葱／粒コーン缶
13 27	火	ごはん ミートローフ ポイル野菜 もやしスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 塩こんぶパスタ		はいが精米／片栗粉／菜種油／スパゲッティ	豚ひき肉／豆乳／ツナ缶	玉葱／人参／ブロッコリー／もやし／ピーマン／長ねぎ／塩昆布
14 28	水	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草ごま和え 玉ねぎとしめじみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 青のりポテト		はいが精米／菜種油／白ごま(すり)／上白糖／じゃが芋	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳	ほうれん草／キャベツ／玉葱／人参／ぶなしめじ／青のり
15 29	木	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 けんちんうどん		はいが精米／菜種油／上白糖／干しうどん(乾)／ごま油	豚こま肉／生揚げ／味噌／木綿豆腐／出し昆布／花かつお	にんにく／生姜／キャベツ／人参／ピーマン／玉葱／かぼちゃ／えのき茸／粒コーン缶／大根／わかめ
16 30	金	ごはん 鶏つくね キャベツと小松菜のり和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムのケーキ		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／小麦粉／りんごジャム	鶏ひき肉／花かつお／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／小松菜／大根／人参／長ねぎ／刻みのり
17 31	土	ごはん 豚肉のごま焼き もやしときゅうり中華和え ほうれん草と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ねぎみそおにぎり		はいが精米／白ごま(いり)／菜種油／上白糖／ごま油	豚こま肉／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／もやし／きゅうり／人参／ほうれん草／長ねぎ
19	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん		はいが精米／マーマレード／菜種油／上白糖／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／花かつお	キャベツ／人参／ブロッコリー／大根／玉葱／粒コーン缶
						1～2歳児 栄養摂取量 エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g	3～5歳児 栄養摂取量 エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 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

★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！！



今月の食育ランチは20日(火)
「春を味わおう」ランチです！

