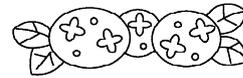




令和7年6月 献立表



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 |
| 2 | 16 | 月 | ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草としめじ和え物 じゃが芋とキャベツみそ汁 | 牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん | はいが精米/上白糖 /菜種油/じゃが芋 | 若鶏肉モモ/煮干し /味噌/わかめごはん のもと | 玉葱/生姜/ほうれ ん草/人参/ぶなし めじ/キャベツ |
| 3 | 17 | 火 | ごはん 和風ハンバーグ ピーマンの塩昆布和え 小松菜と油揚げみそ汁 | 牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ | はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ 小麦粉 | 豚ひき肉/塩昆布/ 油揚げ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳 | 玉葱/もやし/ピー マン/人参/長ねぎ /小松菜/干しぶど う |
| 4 | 18 | 水 | ごはん タンドリーチキン 人参のツナサラダ 豆腐とわかめスープ | 牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがバター | はいが精米/マヨド レ/上白糖/菜種油 /じゃが芋/有塩パ ター | 若鶏肉モモ/ツナ缶 /絹ごし豆腐/わか め/牛乳 | にんにく/玉葱/人 参/きゅうり/レモ ン |
| 5 | | 木 | ごはん 鮭の塩焼き キャベツと和え草納豆和え 大根ともやしみそ汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 ぶどう寒天 せんべい | はいが精米/菜種油 /上白糖/せんべい | 鮭/挽きわり納豆/ 刻みのり/煮干し/ 味噌/牛乳/粉かん てん | キャベツ/ほうれん 草/人参/大根/も やし/ぶどうジュ ース |
| | 19 | 木 | ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 野菜と人参のすまし汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 あじさいゼリー せんべい | はいが精米/菜種油 /上白糖/せんべい | 鮭/西京みそ/味噌 /干ひじき/さつま 揚げ/出し昆布/花 かつお/牛乳/粉か んてん | 人参/いんげん/水 菜/えのき茸/りん ごジュース/ぶどう ジュース |
| 6 | 20 | 金 | ごはん マーボー春雨 スティックきゅうり オニオンスープ | 牛乳 クラッカー 豆乳 しらすトースト | はいが精米/国産は るさめ/菜種油/上 白糖/ごま油/片栗 粉/食パン/マヨド レ | 豚ひき肉/味噌/豆 乳/しらす干し | 長ねぎ/人参/にら /きゅうり/玉葱/ えのき茸/粒コー ン缶/パセリ(乾) |
| 7 | 21 | 土 | ごはん チキンソテー シルバーサラダ かぶとしめじスープ | 牛乳 せんべい 牛乳 五平もち | はいが精米/菜種油 /上白糖/国産は るさめ/マヨドレ/白 ごま(すり) | 若鶏肉モモ/牛乳/ 味噌 | 玉葱/きゅうり/人 参/粒コーン缶/か ぶ/ぶなしめじ/パ セリ(乾) |
| 9 | 23 | 月 | ごはん 豚肉のくわ焼き なす煮浸し キャベツとわかめみそ汁 | 牛乳 せんべい 麦茶 ツナピラフ | はいが精米/菜種油 /上白糖 | 豚こま肉/花かつお /わかめ/煮干し/ 味噌/ツナ缶 | 玉葱/なす/人参/ キャベツ/えのき茸 |
| 10 | 24 | 火 | ごはん 鶏肉のケチャップ焼き キャベツの即席漬け コーンと玉ねぎスープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 アスパラのスパゲッティ | はいが精米/菜種油 /上白糖/スパゲッ ティ | 若鶏肉モモ/牛乳/ ベーコン | 玉葱/にんにく/ キャベツ/人参/粒 コーン缶/アスパラ ガス |
| 11 | 25 | 水 | ごはん チキンカレー イタリアンサラダ | 牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち | はいが精米/じゃが 芋/菜種油/有塩パ ター/小麦粉/上白 糖/片栗粉 | 若鶏肉モモ/牛乳/ ツナ缶/豆乳/きな 粉 | 玉葱/人参/コンクリ ム缶/プロッコリー/ トマト |
| 12 | 26 | 木 | ごはん むきカレイのごま風味 大根と人参煮物 小松菜とえのきすまし汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん | はいが精米/菜種油 /白ごま(すり)/上 白糖/ゆでうどん/ ごま油/片栗粉 | むきかかれい/油揚げ /出し昆布/花かつ お(だし用)/牛乳/ 豚ひき肉/味噌 | 大根/人参/小松菜 /えのき茸/生姜/ きゅうり |
| 13 | 27 | 金 | ごはん 豚肉のカラフル炒め 粉ふき芋 春雨スープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 セサミマフィン | はいが精米/菜種油/ご ま油/じゃが芋/国産は るさめ/小麦粉/上白糖 /白ごま(すり)/白ご ま(いり) | 豚こま肉/わかめ/ 牛乳/豆乳 | 人参/玉葱/ピーマ ン/黄ピーマン/生 姜/パセリ(乾)/長 ねぎ |
| 14 | 28 | 土 | ごはん バーベキューポーク コールスローサラダ ポテトスープ | 牛乳 せんべい 牛乳 ツナお好み焼き | はいが精米/上白糖 /菜種油/じゃが芋 /小麦粉/マヨドレ | 豚こま肉/牛乳/ツ ナ缶/花かつお/青 のり | 玉葱/キャベツ/人 参/粒コーン缶/パ セリ(乾) |
| | 30 | 月 | ごはん 鶏肉の香味焼き 三色野菜の甘酢和え なすとしめじみそ汁 | 牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん | はいが精米/ごま油 /上白糖 | 若鶏肉モモ/煮干し /味噌 | 長ねぎ/生姜/もや し/人参/きゅうり /なす/ぶなしめじ /玉葱 |

★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 518 kcal | エネルギー 559 kcal |
| たんぱく質 19.5 g | たんぱく質 21.5 g |

★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！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
 保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
 19日(木)は、出汁を活かした献立になっております。
 お楽しみに！！