



令和7年9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	22	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜のごま和え なすともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／上白糖	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／青のり	キャベツ／ちんげん菜 ／人参／もやし／なす ／玉葱
2		火	ごはん むきいカレイのトマト焼き ピーマンの塩昆布和え キャベツとコーンのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米／菜種油／ 小麦粉／上白糖	むきかれい／塩昆布／ 牛乳／豆乳	玉葱／にんにく／トマ ト缶／もやし／ピーマ ン／キャベツ／人参／ 粒コーン缶
16		火	ごはん 鶏肉のトマト焼き ピーマンの塩昆布和え キャベツとコーンのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米／菜種油／ 小麦粉／上白糖	若鶏肉モモ／塩昆布／ 牛乳／豆乳	玉葱／にんにく／トマ ト缶／もやし／ピーマ ン／キャベツ／人参／ 粒コーン缶
3	17	水	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のり和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ナポリタン	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／スパゲッティ ／菜種油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 刻みのり／煮干し／味 噌／牛乳／ベーコン	生姜／玉葱／ほうれん 草／キャベツ／人参／ 大根／長ねぎ／ピーマ ン
4	18	木	ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 みかん寒天	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	豚こま肉／牛乳／粉か んてん	玉葱／人参／コンクリ ム缶 ／キャベツ／きゅうり ／トマト／粒コーン缶 ／レモン／オレンジ ジュース／みかん缶
5		金	ごはん 鶏肉のおろし焼き 小松菜のおかか和え わかめと豆腐味噌汁	牛乳 クラッカー 牛乳 芋ようかん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋	若鶏肉モモ／花かつお ／木綿豆腐／わかめ／ 煮干し／味噌／牛乳／ 粉かんてん	大根／小松菜／人参／ えのき茸
19		金	ひじきごはん ささみフライ しらすと小松菜和え物 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー ヨーグルト 梨 せんべい	はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉／パン 粉／せんべい	干ひじき／鶏肉ささ身 ／しらす干し／木綿豆 腐／わかめ／煮干し／ 味噌／ヨーグルト	人参／小松菜／えのき 茸／梨
6	20	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー青茹で かぶと長ねぎスープ	牛乳 せんべい 牛乳 焼きおにぎり	はいが精米／マーマ レード／菜種油	若鶏肉モモ／牛乳	ブロッコリー／かぶ／ ぶなしめじ／長ねぎ
8	29	月	ごはん スタミナポーク キャベツの即席漬け なめこ玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 コーンごはん	はいが精米／上白糖／ 菜種油	豚こま肉／煮干し／味 噌／出し昆布	玉葱／にんにく／キャ ベツ／きゅうり／人参 ／なめこ／粒コーン缶
9	30	火	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き パンサンスー かぼちゃスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 冷やしわかめうどん	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／国産はるさ め／上白糖／ごま油／ ゆでうどん	若鶏肉モモ／味噌／わ かめ／出し昆布／花か つお	玉葱／きゅうり／人参 ／かぼちゃ／長ねぎ
10		水	ごはん ハンバーグ ブロッコリーナムル もやしとしめじスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ブルーベリージャムのケーキ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／小麦 粉／上白糖／ブルーベ リージャム	豚ひき肉／牛乳／豆乳	玉葱／ブロッコリー／ 人参／もやし／ぶなし めじ
24		水	ごはん ハンバーグ ブロッコリーナムル もやしとしめじスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこおはぎ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／もち 米／上白糖	豚ひき肉／牛乳／きな 粉	玉葱／ブロッコリー／ 人参／もやし／ぶなし めじ
11	25	木	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの甘煮 えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 カレービーフン	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ビーフン	さば／わかめ／出し昆 布／花かつお／牛乳	かぼちゃ／えのき茸／ 長ねぎ／キャベツ／人 参／ピーマン
12	26	金	ごはん タンダーチキン 三色ナムル 大根とチンゲン菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	はいが精米／マヨドレ ／上白糖／ごま油／白 ごま(いり)／食パン／ マーガリン／グラ ニュー糖	若鶏肉モモ／牛乳	にんにく／玉葱／もや し／人参／きゅうり／ 大根／ちんげん菜
13	27	土	ごはん 豚肉くわ焼き スティックきゅうり 小松菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 レモンクッキー	はいが精米／菜種油／ ホットケーキ粉／上白 糖	豚こま肉／煮干し／味 噌／牛乳／豆乳	玉葱／きゅうり／小松 菜／人参／レモン
						1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
						エネルギー 504 kcal	エネルギー 547 kcal
						たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 20.7 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。 毎
月19日前後に「食育ランチ」を提
供します。お楽しみに！！



骨を丈夫にするには、わかめなどカル
シウムが多く含まれる食品と肉など
良質なたんぱく質を組みあわせるとよ
いです。

