



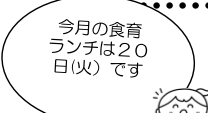
平成27年10月 献立表



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	木	ごはん さわらの竜田揚げ 小松菜のり和え 人参と水菜すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 きのこスパゲッティ	はいが精米/片栗粉/菜種油/スバゲッティ	さわら/刻みのり/出し昆布/削り節/ベーコン	生姜/小松菜/キャベツ/人参/水菜/玉葱/がなしめじ(白)/生椎茸
2	16	金	ごはん スタミナ焼肉 さつま芋の甘煮 チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/菜種油/上白糖/さつま芋/ドックパン/グラニュー糖	豚中肉/出し昆布/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/にんにく/ちんげん菜
3	17	土	ごはん バーベキューチキン もやしナムル かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 磯辺芋もち	はいが精米/上白糖/菜種油/ごま油/白ごま(いり)/じゃが芋/片栗粉	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/青のり	玉葱/にんにく/もやし/きゅうり/人参/かぶ/長ねぎ
5	19	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのおかか和え ポテトとコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米/上白糖/じゃが芋/菜種油	若鶏肉モモ/花かつお/東)ベーコン	きゅうり/人参/玉葱/粒コーン缶/パセリ(乾)/ブロッコリー/パイン缶
6	29	火木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 杓苺草とエビ草すまし汁 柿	牛乳 6日)クラッカー 29日)せんべい 牛乳 豆腐 ドーナツ	はいが精米/菜種油/ごま油/上白糖/ホットケーキ粉/粉糖	鮭/油揚げ/出し昆布/削り節/牛乳/木綿豆腐	切干大根/人参/干し椎茸/ほうれん草/えのき茸/柿
	20	火	さつま芋ごはん さんまの蒲焼き かぶのレモン漬け なめこみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米/さつま芋/黒ごま(いり)/片栗粉/菜種油/上白糖/小麦粉/粉糖	出し昆布/さんま/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	かぶ/人参/レモン/なめこ/ほうれん草/長ねぎ/オレンジジュース
7	21	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごゼリー 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/コーン缶/キャベツ/きゅうり/りんごジュース/りんご
8	22	木	ごはん かれないのもみじ焼き チンゲン菜のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/蒸し中華めん	むきかだい/味噌/出し昆布/削り節/絹ごし豆腐/牛乳	人参/玉葱/もやし/ちんげん菜/糸みつば/キャベツ/ピーマン
9	23	金	ごはん 回鍋肉 野菜の即席漬け 大根スープ	牛乳 クラッカー 豆乳 コーンマヨトースト	はいが精米/菜種油/上白糖/白ごま(いり)/食パン/マヨドレ	豚中肉/生揚げ/味噌/豆乳	にんにく/生姜/キャベツ/人参/ピーマン/玉葱/きゅうり/大根/粒コーン缶/パセリ(乾)
10	24	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の炒め煮 野菜の納豆和え わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレードマフィン	はいが精米/菜種油/上白糖/小麦粉/マーマレード	凍り豆腐/若鶏肉モモ/挽きわり納豆/刻みのり/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/人参/蓮根/干し椎茸/キャベツ/ほうれん草
	26	月	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳 せんべい 麦茶 炊き込みごはん	はいが精米/上白糖/菜種油/じゃが芋	豚中肉/味噌/油揚げ	玉葱/パセリ(乾)/人参/キャベツ/干し椎茸
13	27	火	ごはん かじきの煮つけ かぶの昆布和え 南瓜と小松菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 石垣蒸しパン	はいが精米/片栗粉/小麦粉/上白糖/黒ごま(いり)/さつま芋	かじき/塩昆布/煮干し/味噌/牛乳	生姜/かぶ/人参/かぼちゃ/小松菜/玉葱
14	28	水	ごはん 豚肉の春雨炒め 油揚げとキャベツの和え物 なすともやしみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/菜種油/上白糖/国産はるさめ/ごま油/白ごま(すり)/コーンフレーク	豚中肉/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳	生姜/長ねぎ/人参/ちんげん菜/干し椎茸/キャベツ/もやし/なす/玉葱/パイン缶/みかん缶/干しぶどう
	30	金	ごはん 鶏からあげ ツナサラダ ごぼうと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ハローパンブキン	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/有塩バター	若鶏肉モモ/ツナ缶/煮干し/味噌/牛乳	生姜/かぶ/きゅうり/人参/粒コーン缶/レモン/ごぼう/長ねぎ/かぼちゃ/干しぶどう
	31	土	ごはん ポークビーンズ ポイルブロッコリー オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳寒天 せんべい	はいが精米/じゃが芋/菜種油/上白糖/せんべい	大豆水煮缶/豚こま肉/粉かんでん/豆乳	人参/玉葱/トマト缶/ブロッコリー/粒コーン缶/パセリ(乾)/みかん缶
運動会		土	ひじきごはん ツナじゃが煮 春雨スープ	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/じゃが芋/国産はるさめ/マカロニ	牛乳/ひじき/ツナ缶/生わかめ/きな粉	人参/玉葱/いんげん/粒コーン缶

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 525kcal	エネルギー 571kcal
たんぱく質 19.0g	たんぱく質 21.0g



食育ランチは、保育園の職員が考えてくれています。秋の食材がたくさん盛り込まれたメニューになっています。お楽しみに!!

★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。