



平成27年11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 豚肉のしょうが炒め キャベツの即席漬け じゃが芋とチゲン菜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 コーンごはん	はいが精米/菜種油 /じゃが芋	豚中肉/煮干し/味噌 /出し昆布	玉葱/生姜/キャベツ /きゅうり/人参 /ちんげん菜/粒 コーン缶
4	18	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 豆乳 かみかみカルシウム	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖 /オリーブ油/片栗粉	若鶏肉モモ/牛乳/ ツナ缶/豆乳/大豆 水煮缶/ちりめん じゃこ	玉葱/人参/コーン 缶/ブロッコリー /トマト
5	17	木火	ごはん さんまの塩焼き 白菜のごま和え 豆腐となめこみそ汁 柿	牛乳 せんべい 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米/菜種油 /白ごま(すり)/ 上白糖/中華めん (生)/ごま油	さんま/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/生わかめ	ほうれん草/白菜/ 人参/なめこ/玉葱 /柿/長ねぎ/粒 コーン缶
6	19	木	ごはん 根菜の甘辛炒め 彩り野菜のこぶ茶和え わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 あさかの小松菜蒸しパン	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ 白ごま(いり)/小麦粉	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳/豆乳	ごぼう/蓮根/ピーマン /玉葱/きゅうり /人参/大根/もやし /小松菜
6	20	金	ごはん ゴロゴロ野菜のかき揚げ 水菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ピザトースト	はいが精米/さつまい 芋/小麦粉/菜種油 /上白糖/食パン	ちりめんじゃこ/はん ぺん/出し昆布/ 削り節/牛乳/ハム /チーズ	かぼちゃ/玉葱/ キャベツ/水菜/人 参/糸みつば/ピー マン
7	21	土	ごはん 照り焼きチキンごま風味 小松菜のおかか和え 大根と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳マカロニスープ クラッカー	はいが精米/白ごま (いり)/ごま油/ 上白糖/マカロニ/ じゃが芋/米粉/ク ラッカー	若鶏肉モモ/花かつ お/煮干し/味噌/ 豆乳	玉葱/生姜/にんに く/小松菜/人参/ 大根/ぶなしめじ/ パセリ(乾)
9	30	月	ごはん 豚肉くわ焼き 三色ナムル かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 秋味ごはん	はいが精米/菜種油 /上白糖/ごま油/ 白ごま(いり)	豚中肉/煮干し/味噌 /油揚げ/出し昆 布	玉葱/もやし/人参 /きゅうり/かぶ/ 長ねぎ/ごぼう
10	24	火	ごはん むきカレイの煮つけ 野菜のゆず香和え さつま汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごケーキ	はいが精米/上白糖 /里芋/板こんにゃ く/ホットケーキ粉 /菜種油	むきかかれい/煮干し /味噌/牛乳/豆乳	生姜/大根/きゅう り/ゆず/人参/長 ねぎ/りんご
11	25	水	ごはん ベジタブルミートローフ 人参甘煮 春雨スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがバター	はいが精米/パン粉 /菜種油/上白糖/ 国産はるさめ/じゃ が芋/有塩バター	豚ひき肉/牛乳	玉葱/ピーマン/人 参/粒コーン缶/ブ ロッコリー
12	26	木	ごはん 鮭のみぞれ焼き キャベツの納豆和え 白菜としめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 あさかの野菜うどん	はいが精米/菜種油 /ゆでうどん	鮭/挽きわり納豆/ 刻みのり/煮干し/ 味噌/牛乳/油揚げ /出し昆布/削り節	大根/生姜/キャベ ツ/人参/白菜/ぶ なしめじ/ほうれん 草/長ねぎ
13	27	金	ごはん 肉みそ豆腐 ボイル野菜 水菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 13日) 千歳芋 27日) おさつスティック	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ さつまい芋 13日) 粉糖	木綿豆腐/豚ひき肉 /味噌/出し昆布/ 削り節/牛乳	生姜/玉葱/もやし /人参/ブロッコ リー/水菜
14	28	土	ごはん チキンのオープン焼き カラフルサラダ 大根のココロスープ	牛乳 せんべい 牛乳 トマトスパゲッティ	はいが精米/菜種油 /上白糖/スパゲッ ティ	若鶏肉モモ/ツナ缶 /牛乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/大根/パ セリ(乾)/玉葱/ トマト缶

★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。

★5日、12日、19日、26日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。

11月15日は七五三です。
11月13日は千歳飴をイメージした
千歳芋がおやつにです。



毎月19日は
食育の日



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 511kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.3g

11月の食育ランチのテーマは「よく噛んで食べよう」です。
ごぼう・れんこんを入れた「根菜の甘辛炒め」が主菜になっています。

