



平成27年12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	火	ごはん ぶりと大根の煮つけ ポイル野菜 さつま芋とフグの菜みそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 アメリカンドック	はいが精米/上白糖 /さつま芋/ホット ケーキ粉/菜種油	ぶり/煮干し/味噌 /豆乳/ウィンナー	生姜/大根/人参/ ブロッコリー/ちん げん菜/玉葱
2	16	水	ごはん ポークカレー りんごのフレンチサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/有塩バ ター/小麦粉/上白 糖	豚中肉/牛乳/豆乳	玉葱/人参/コンク リーム缶/キャベツ/ きゅうり/りんご/ 干しぶどう
3	17	木	ごはん 鶏つくね 白菜のおかか和え あさかの野菜すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン	はいが精米/パン粉 /片栗粉/菜種油/ 上白糖/ビーフン	鶏ひき肉/花かつお /出し昆布/削り節 /生わかめ/牛乳/ 生ちくわ	玉葱/白菜/人参/ 大根/長ねぎ/もや し/ピーマン
4	金	ごはん 鮭フライ かぶの昆布茶漬け じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/マヨ ドレ/じゃが芋/食パ ン/マーガリン/上白 糖	鮭/煮干し/味噌/ 牛乳	玉葱/パセリ/かぶ /人参/レモン	
18	金	ごはん 鮭のマヨ焼き ほうれん草のお浸し みそけんちん みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/マヨド レ/菜種油/里芋/ こんにやく/食パン /マーガリン/上白 糖	鮭/油揚げ/出し昆 布/削り節/味噌/ 牛乳	玉葱/ほうれん草/ ぶなしめじ/人参/ 大根/みかん/レモ ン	
5	19	土	ごはん 若鶏の照り焼き きゅうりの和え物 キャベツとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米/上白糖 /菜種油/小麦粉/ 白ごま(すり)	若鶏肉モモ/煮干し /味噌/牛乳/豆乳	きゅうり/人参/ キャベツ/ぶなしめ じ/玉葱
7	21	月	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め 青のりポテト わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃごごはん	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ じゃが芋/白ごま (いり)	豚中肉/生揚げ/味 噌/青のり/生わか め/ちりめんじゃこ	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/もやし
8	22	火	ごはん むきカレイの香味焼き かぼちゃの煮つけ 大根となめこみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 麦茶 ちゃんぽんうどん	はいが精米/ごま油 /上白糖/ゆでうど ん	むきかまい/出し昆 布/煮干し/味噌/ 豚中肉/削り節	長ねぎ/生姜/かぼ ちゃ/大根/なめこ /みかん/白菜/も やし/人参/にら
9	水	ごはん 肉じゃが わかめ酢 ほうれん草とエノきすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 五平もち	はいが精米/じゃが 芋/糸こんにやく/ 菜種油/上白糖/白 ごま(すり)	豚中肉/削り節/生 わかめ/しらす干し /出し昆布/牛乳/ 味噌	玉葱/人参/いんげ ん/きゅうり/ほう れん草/えのき茸	
10	木	ごはん ローストチキン 小松菜のハムサラダ コーンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 あさかのキャロットゼリー クラッカー	はいが精米/上白糖 /菜種油/クラッ カー	若鶏肉モモ/ハム/ 豆乳/牛乳/粉かん てん	小松菜/キャベツ/人 参/コンクリーム缶/粒 コーン缶/パセリ (乾)/オレンジ ジュース	
24	木	ごはん ローストチキン 小松菜のハムサラダ コーンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 クリスマスケーキ	はいが精米/上白糖 /菜種油/ホット ケーキ粉/小麦粉	若鶏肉モモ/ハム/ 豆乳/牛乳/生ク リーム	小松菜/キャベツ/ 人参/コンクリーム缶/ 粒コーン缶/パセリ (乾)/みかん缶	
11	25	金	ごはん かじきのコロコロ揚げ もやしナムル ごぼうと長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 アップルトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/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	かじき/煮干し/味 噌/牛乳	生姜/もやし/きゅ うり/人参/ごぼう /長ねぎ/りんご
12	26	土	ごはん 豚肉ごま焼き キャベツの和え物 水菜と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ナポリタン	はいが精米/菜種油 /白ごま(いり)/ 上白糖/スパゲッ ティ	豚中肉/煮干し/味 噌/ツナ缶	キャベツ/人参/水 菜/玉葱/舞茸/ ピーマン
14	28	月	ごはん 鶏肉のしょうが炒め 野菜の即席漬け かぶのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油 /ごま油	若鶏肉モモ/わかめ ごはんのもと	人参/玉葱/ピーマ ン/生姜/白菜/レ モン/かぶ/粒コー ン缶
お楽 しみ会	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/粒コー ン缶	

★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。

★10日、17日、24日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。

★22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると病気になるからといわれています。給食ではかぼちゃの煮つけがです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 533kcal	エネルギー 572kcal
たんぱく質 19.8g	たんぱく質 21.6g

12月の食育ランチのテーマは「からだを温めよう」です。

