



平成28年 1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
4	月	ごはん ツナ野菜カレー 華風和え	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち 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/ごま油/片栗粉/せんべい	ツナ缶/牛乳/生わかめ/豆乳/きな粉	玉葱/人参/コンクリーム缶/粒コーン缶	
18	月	ごはん チキンカレー 華風和え	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち 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/ごま油/片栗粉/せんべい	若鶏肉モモ/牛乳/生わかめ/豆乳/きな粉	玉葱/人参/コンクリーム缶/きゅうり/粒コーン缶	
5	火	ごはん 筑前煮 紅白なます ほうれん草すまし汁 みかん	牛乳 クラッカー 麦茶 さつま汁粉	はいが精米/里芋/板こんにやく/菜種油/上白糖/あずき(乾)/さつま芋/片栗粉	牛乳/若鶏肉モモ/出し昆布/削り節	人参/干し椎茸/いんげん/大根/ゆず/ほうれん草/えのき茸/みかん	
19	火	ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ かぶと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 パン蒸しパン	はいが精米/パン粉/菜種油/マカロニ/マヨドレ/小麦粉/上白糖	豚ひき肉/チーズ/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/人参/きゅうり/粒コーン缶/かぶ/長ねぎ/みかん/パン缶	
6	20	水	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 小松菜となめこみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 和風スパゲッティ	はいが精米/菜種油/上白糖/スパゲッティ	鮭/ひじき/さつま揚げ/大豆水煮缶/煮干し/味噌/ツナ缶/生わかめ	人参/小松菜/なめこ/玉葱
7	21	木	ごはん あさかの野菜の中華炒め きゅうりのゆかり和え もやしスープ	牛乳 せんべい 麦茶 7日)七草風ごはん 21日)あさかの野菜ごはん	はいが精米/菜種油/上白糖/片栗粉/白ごま(いり)	豚中肉/生わかめ/油揚げ	白菜/たけのこ水煮/人参/ピーマン/生椎茸/生姜/きゅうり/もやし/大根/小松菜
8	22	金	ごはん さわらの甘酢あんかけ チンゲン菜のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 白ごまトースト	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン/マーガリン/白ごま(すり)	さわら/出し昆布/削り節/絹ごし豆腐/牛乳	キャベツ/ちんげん菜/人参/糸みつば/えのき茸
9	23	土	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのマフィン	はいが精米/菜種油/さつま芋/マヨドレ/小麦粉/上白糖/いちごジャム	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/きゅうり/人参/大根/長ねぎ
25	月	ごはん コーンシチュー 小松菜ともやしナムル	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/じゃが芋/米粉/上白糖/ごま油/白ごま(いり)	若鶏肉モモ/豆乳/塩昆布	玉葱/人参/ぶなしめじ/粒コーン缶/コンクリーム缶/もやし/小松菜	
12	26	火	ごはん むきかれののみそマヨ焼き 野菜のごま和え 水菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/白ごま(すり)/小麦粉	むきかれい/味噌/出し昆布/削り節/牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/人参/水菜/かぼちゃ
13	27	水	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーの酢醤油和え わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト りんごのコンポート	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/片栗粉	木綿豆腐/豚ひき肉/味噌/油揚げ/生わかめ/煮干し/ヨーグルト	長ねぎ/人参/にら/ブロッコリー/玉葱/りんご/レモン
14	28	木	ごはん ツナ大根 ニラの納豆和え 白菜としめじすまし汁 ぼんかん	牛乳 せんべい 麦茶 みそ味うどん	はいが精米/菜種油/上白糖/ゆでうどん	ツナ缶/挽きわり納豆/花かつお/出し昆布/削り節/味噌	大根/玉葱/人参/キャベツ/にら/白菜/ぶなしめじ/ぼんかん/小松菜/長ねぎ
15	29	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げカレー風味 かぶの昆布漬け 野菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド	はいが精米/片栗粉/菜種油/じゃが芋/食パン/マーガリン/ブルーベリージャム	若鶏肉モモ/塩昆布/牛乳	かぶ/人参/キャベツ/玉葱/パセリ(乾)
16	30	土	ごはん 豚肉の香味焼き きゅうりのおかか和え もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ほうれん草おやき	はいが精米/ごま油/上白糖/菜種油/白ごま(いり)	豚中肉/花かつお/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳	長ねぎ/きゅうり/もやし/人参/ほうれん草

★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。
★7日、14日、21日、28日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



今月の食育ランチは19日(火)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 515kcal たんぱく質 18.8g	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.6g

1月の食育ランチのテーマは「冬野菜を食べよう!」です。