



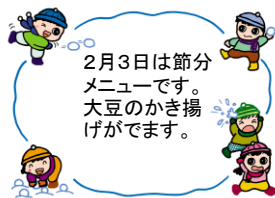
平成28年 2月 献立表



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月	ごはん 酢豚 大根の即席漬け チゲン菜とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ 白ごま(いり)	豚中肉／青のり	人参／玉葱／ピーマン ／大根／きゅうり ／レモン／ちんげん 菜／粒コーン缶	
2	16火	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の酢醤油和え じゃが芋とわかめみそ汁 ぼんかん	牛乳 クラッカー 麦茶 すいとん	はいが精米／菜種油 ／上白糖／白ごま(す り)／じゃが芋／小 麦粉	ぶり／生わかめ／煮 干し／味噌／出し昆 布／削り節／油揚げ	小松菜／もやし／人 参／玉葱／ぼんかん ／大根／長ねぎ	
3	水	ごはん 大豆かきあげ やさしい昆布茶漬け ほうれん草と えのき草すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 鬼まんじゅう	はいが精米／小麦粉 ／菜種油／さつま芋 ／上白糖／黒ごま(い り)	大豆水煮／生ちくわ ／昆布茶／出し昆布 ／削り節／牛乳	人参／いんげん／大 根／ほうれん草／え のき草	
4	18木	ごはん むきカレイのオロオロス キャベツのナムル 白菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 パインマフィン	はいが精米／マヨド レ／菜種油／上白糖 ／ごま油／白ごま(い り)／小麦粉	むきかれい／生わか め／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／ほ うれん草／白菜／長 ねぎ／パイン缶	
5	17金水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 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／ツナ 缶／ヨーグルト	玉葱／人参／コンカ ム缶／かぶ／きゅうり ／粒コーン缶	
19	金	わかめごはん レンコンバーグ シルバーサラダ 大根スープ みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／パン粉 ／菜種油／国産はるさめ ／マヨドレ／ドックパ ン／グラニュー糖	わかめごはんのもと ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／蓮根／きゅう り／人参／大根／粒 コーン缶／みかん	
6	20土	ごはん じゃが芋のそぼろあん 中華きゅうり なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米／じゃが 芋／上白糖／片栗粉 ／ごま油／スパゲッ ティ／菜種油	豚ひき肉／煮干し ／味噌／牛乳／ツナ缶 ／塩昆布	人参／玉葱／きゅう り／なめこ／長ねぎ	
8	22月	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 小松菜のり和え 凍り豆腐と水菜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	菜種油／はいが精米	若鶏肉モモ／刻みの り／凍り豆腐／煮干 し／味噌／油揚げ ／出し昆布	大根／小松菜／人参 ／水菜／長ねぎ	
9	23火	ごはん 鮭の西京焼き 切り昆布の煮付け はんぺんと三つ葉 すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ゆでうどん	鮭／西京みそ／味噌 ／切り昆布／さつま揚 げ／はんぺん／出し昆 布／削り節／牛乳／花か つお	人参／いんげん／糸 みつば／キャベツ ／玉葱／生椎茸	
10	24水	ごはん 豚肉のすきやき風煮 ブロッコリーごま和え もやしとチゲン菜みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ふかし芋	はいが精米／しらた き／上白糖／白ごま (すり)／さつま芋	豚中肉／焼き豆腐 ／煮干し／味噌／牛乳	長ねぎ／白菜／ブ ロccoli／人参 ／もやし／ちんげん菜	
25	木	ごはん かじきの煮つけ あさかの野菜お浸し 豆腐と人参すまし汁 ぼんかん	牛乳 せんべい 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／小麦粉 ／菜種油	かじき／出し昆布 ／削り節／絹ごし豆腐 ／牛乳／豆乳	生姜／ほうれん草 ／白菜／人参／長ねぎ ／ぼんかん／干しぶ どう	
12	26金	ごはん ささみフライ コールスローサラダ かぶのスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米／小麦粉 ／パン粉／菜種油／上白 糖／食パン／マーガリ ン／マヨドレ	鶏肉ささ身／豆乳 ／ツナ缶	キャベツ／人参／粒 コーン缶／かぶ ／きゅうり	
13	27土	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 白菜のおかか和え さつま芋みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキ	はいが精米／マーマ レード／菜種油／上白 糖／さつま芋／ホット ケーキ粉／いちごジャ ム	豚中肉／花かつお ／煮干し／味噌／牛乳 ／豆乳	玉葱／白菜／人参 ／長ねぎ	
29	月	ごはん バーベキューチキン かぼちゃの甘煮 野菜スープ	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米／上白糖 ／菜種油／もち米	若鶏肉モモ／出し昆 布／ハム	玉葱／にんにく／か ぼちゃ／キャベツ ／人参／えのき草／干 し椎茸／生姜	

★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。
★18、25日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 531kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー 569kcal たんぱく質 21.9g

2月の食育ランチの
テーマは「根菜類を食
べよう!」です。

