



平成27年7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	水	ごはん チキンカレー かぶのツナサラダ ミニトマト	牛乳 コーンフレーク 牛乳 パン寒天 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	若鶏肉モモ/牛乳/ツナ 缶/粉かてん	玉葱/人参/コーン缶/ かぶ/きゅうり/粒コー ン缶/レモン/ミニトマ ト/パンジュース/パ イン缶
2	16	木	ごはん かじきの磯辺焼き 小松菜のナムル 南瓜と絹さやみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米/菜種油/上 白糖/ごま油/白ごま (いり)/そうめん(乾)	かじき/青のり/油揚げ /煮干し/味噌/ハム/ 出し昆布/削り節	もやし/小松菜/人参/ かぼちゃ/絹さや/きゅ うり
3	31	金	ごはん 豚肉の中華炒め 大根の香り漬け なめこと玉ねぎみそ汁 デラウェア	牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト	はいが精米/菜種油/上 白糖/片栗粉/食パン/ マヨドレ	豚中肉/煮干し/味噌/ 豆乳/ちりめんじゃこ	玉葱/たけのこ水煮/人 参/ピーマン/黄ピーマ ン/生姜/大根/きゅう り/レモン/なめこ/デ ラウェア/パセリ(乾)
	17	金	ごはん グリルチキン ラタトゥユ とうがんのスープ 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャム	はいが精米/菜種油/食 パン/マーガリン/ブ ルーベリージャム	若鶏肉モモ/牛乳	ズッキーニ/なす/トマ ト/玉葱/かぼちゃ/ ピーマン/にんにく/と うがん/人参/小玉すい か
4	18	土	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーごま和え オクラとえのき茸すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 タコライス	はいが精米/上白糖/白 ごま(すり)/菜種油	若鶏肉モモ/味噌/出し 昆布/削り節/牛乳/豚 ひき肉	長ねぎ/ブロッコリー/ 人参/オクラ/えのき茸 /玉葱/にんにく
6	月	月	ごはん 酢鶏 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ごはん	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上白 糖/ごま油	若鶏肉モモ/生わかめ/ 塩昆布	人参/玉葱/ピーマン/ きゅうり/もやし/枝豆
	29	水	ごはん 酢鶏 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 茹で枝豆 せんべい	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上白 糖/ごま油/せんべい	若鶏肉モモ/生わかめ/ 牛乳	人参/玉葱/ピーマン/ きゅうり/もやし/枝豆
7	火	火	ごはん 鮭のオーロラソース グリーンサラダ 天の川スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/国産は るさめ/小麦粉	鮭/牛乳/豆乳	玉葱/パセリ(乾)/キャ ベツ/きゅうり/ブロッ コリー/レモン/オクラ /人参/粒コーン缶/干 しぶどう
	21	火	ごはん 鮭のオーロラソース グリーンサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/国産は るさめ/小麦粉	鮭/牛乳/豆乳	玉葱/パセリ(乾)/キャ ベツ/きゅうり/ブロッ コリー/レモン/オクラ /人参/粒コーン缶/干 しぶどう
8	22	水	ごはん とうがんの鶏そぼろあん 野菜の納豆和え なすと玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/菜種油/上 白糖/片栗粉	鶏ひき肉/挽きわり納豆 /刻みのり/煮干し/味 噌/牛乳	生姜/とうがん/人参/ いんげん/キャベツ/ほ うれん草/なす/玉葱/ とうもろこし
9	23	木	ごはん あじフライ 三色野菜のごま酢和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト メロン	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白糖 /白ごま(すり)/じゃが 芋	あじ/生わかめ/煮干し /味噌/ヨーグルト	もやし/ちんげん菜/人 参/玉葱/メロン
10	24	金	ごはん 若鶏の蒲焼き 小松菜のお浸し 具沢山すまし汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこシュガーサンド	はいが精米/上白糖/菜 種油/食パン/マーガリ ン	若鶏肉モモ/出し昆布/ 削り節/牛乳/きな粉	小松菜/人参/大根/オ クラ/ぶなしめじ/長ね ぎ/小玉すいか
11	25	土	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 パンキンサラダ かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/マ ヨドレ/上白糖/白ごま (すり)	豚中肉/煮干し/味噌/ 牛乳	人参/玉葱/かぼちゃ/ きゅうり/かぶ/長ねぎ
13	27	月	ごはん 豆腐のミートローフ 青のりポテト キャベツとコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ひじきごはん	はいが精米/パン粉/菜 種油/じゃが芋/上白糖	木綿豆腐/鶏ひき肉/青 のり/ひじき/油揚げ	玉葱/人参/いんげん/ キャベツ/粒コーン缶
14	28	火	ごはん むきカレイのごま風味 ほうれん草とちくわ酢の物 生揚げとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジケーキ	はいが精米/菜種油/白 ごま(すり)/上白糖/ 小麦粉/マーマレード	むきかれい/ちくわ/生 揚げ/煮干し/味噌/牛 乳/豆乳	ほうれん草/キャベツ/ 人参/ぶなしめじ/長ね ぎ
30	木	木	ごはん 鮭のさざれ焼き なすとピーマンなべしぎ チンゲン菜と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 あさかのポテトフライ	はいが精米/マヨドレ/ パン粉/菜種油/ごま油 /上白糖/片栗粉/じゃ が芋	鮭/味噌/出し昆布/削 り節/牛乳	なす/ピーマン/ちんげ ん菜/人参

★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。

★9日、23日、30日は朝霞市農産物直売組合の
野菜を使用します。

★毎月19日は食育の日です。保育園では
毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します
お楽しみに！！



1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 522kcal	エネルギー 563kcal
たんぱく質 20.0g	たんぱく質 22.1g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
17日(金)は、夏野菜をふんだんに取り入れたメ
ニューになっています。
お楽しみに！！