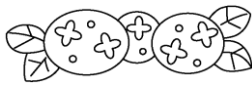




平成27年6月 献立表



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 豚肉のくわ焼き ほうれん草ごま和え 豆腐となめこみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 カレーピラフ	はいが精米/菜種油 /白ごま(すり)/上白糖	豚中肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/ハム	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/人参/な めこ/長ねぎ/ピー マン
2	16	火	ごはん むきカレイの煮つけ 油揚げともやし中華酢の物 キャベツといんげんみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムのマフィン	はいが精米/上白糖/ 白ごま(すり)/ごま油 /ホットケーキ粉/り んごジャム/菜種油	むきかだい/油揚げ/ 煮干し/味噌/牛 乳/豆乳	生姜/もやし/きゅ うり/人参/キャベ ツ/いんげん/玉葱
3	17	水	ごはん バーベキューチキン 大根サラダ コーンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 新じゃがバター	はいが精米/上白糖 /菜種油/じゃがい も/有塩バター	若鶏肉モモ/豆乳/ 牛乳	玉葱/にんにく/大根 /きゅうり/人参/レ モン/コンクリーム缶/粒 コーン缶/パセリ(乾)
4	18	木	ごはん かじきのコロコロ揚げ キャベツとアスパラガスお浸し えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ ビーフン	かじき/生わかめ/ 出し昆布/削り節/ 牛乳/生ちくわ	生姜/キャベツ/ア スパラガス/人参/ えのき茸/水菜/も やし/ピーマン
5	29	金月	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め ブロッコリー青茹で わかめスープ	5日)牛乳 クラッカー 29日)牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ 白ごま(いり)/もち 米	豚中肉/生揚げ/味 噌/生わかめ/ハム	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/ブロッコ リー/干し椎茸
6	19	金	ごはん 鶏つくね 小松菜のおかか和え 彩すまし汁 メロン	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナサンド	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ 食パン/マーガリン /マヨドレ	鶏ひき肉/花かつお /出し昆布/削り節 /牛乳/ツナ缶	玉葱/小松菜/人参 /えのき茸/生椎茸 /水菜/メロン/ きゅうり
7	20	土	ごはん ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンマフィン	はいが精米/菜種油 /上白糖/米粉/ ホットケーキ粉	豚中肉/ツナ缶/牛 乳/豆乳	玉葱/人参/トマト ジュース/ブロッコ リー/トマト/粒 コーン缶
8	22	月	ごはん 大根の鶏そぼろあん かつのおかか和え しめじと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん 茹でそら豆	はいが精米/菜種油 /上白糖	鶏ひき肉/花かつお /煮干し/味噌/塩 昆布	生姜/大根/人参/ 絹さや/オクラ/か ぶ/ぶなしめじ/長 ねぎ/そらめ
9	23	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き きゅうりのゆかり和え チンゲン菜と人参すまし汁 美生柑	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/小麦粉 /上白糖	鮭/味噌/出し昆布 /削り節/牛乳/豆 乳	玉葱/きゅうり/も やし/ちんげん菜/ 人参/美生柑/かぼ ちゃ
10	24	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 オレンジゼリー 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/粉か んてん	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅ うり/トマト/オレンジ ジュース/みかん缶
11	25	木	ごはん かじきのおろし焼き 小松菜とひじきのサラダ 朝霞の玉ねぎみそ汁 メロン	牛乳 せんべい 豆乳 ジャージャー麺	はいが精米/菜種油 /国産はるさめ/上 白糖/ごま油/中華 めん(生)/片栗粉	かじき/ひじき/油 揚げ/煮干し/味噌 /豆乳/豚ひき肉	大根/小松菜/人参 /粒コーン缶/玉葱 /メロン/生姜/に んにく/きゅうり
12	26	金	ごはん マーボー豆腐 きゅうり甘酢和え もやしとエリンギスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモントースト	はいが精米/菜種油 /上白糖/ごま油/ 片栗粉/食パン/ マーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉 /味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら /きゅうり/もやし /玉葱/エリンギ/ パセリ(乾)/レモン
13	27	土	ごはん 豚肉の香味焼き 花野菜ナムル 凍り豆腐と小松菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米/ごま油 /マカロニ/菜種油 /上白糖	豚中肉/凍り豆腐/ 煮干し/味噌/牛乳 /ツナ缶	長ねぎ/生姜/ブ ロッコリー/人参/ 小松菜/玉葱/トマ ト缶
14	30	火	ごはん あじの甘酢あんかけ チンゲン菜のお浸し オクラとえのき茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャーマンポテト	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ じゃが芋/有塩バ ター	あじ/出し昆布/削 り節/牛乳/ベーコ ン/パルメザンチ ーズ	キャベツ/ちんげん 菜/人参/オクラ/ えのき茸/玉葱/パ セリ

★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。

★11日、25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。

どうぞお楽しみに！！

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 531kcal	エネルギー 568kcal
たんぱく質 20.3g	たんぱく質 22.2g

毎月19日は
食育の日



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
19日(金)は、鶏つくね、和え物、だしの香り豊かな彩すまし汁ができます。
お楽しみに！！