



平成27年5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	20	金水	ごはん 新じゃが煮 いんげんのごま和え 豆腐と水菜みそ汁	牛乳 1日) クラッカー 20日) ビスケット 牛乳 焼きドーナツ	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)/ホットケー キ粉	豚中肉/凍り豆腐/木 綿豆腐/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	玉葱/人参/いんげん /ぶなしめじ/水菜
2	18	土月	ごはん 豚肉しょうが焼き もやしナムル かぶと舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)	豚中肉/煮干し/味噌 /わかめごはんのもと	玉葱/生姜/もやし/ きゅうり/人参/かぶ /舞茸/長ねぎ
7	21	木	ごはん かじきの煮つけ ほうれん草のお浸し 大根と絹さやまし汁 美生柑	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/蒸し中華めん /菜種油	かじき/出し昆布/削 り節/牛乳/花かつお /青のり	生姜/ほうれん草/人 参/大根/絹さや/え のき茸/美生柑/キャ ベツ/もやし
8	22	金	ごはん 豆腐チャンプルー スナッフえんどう青茹で 春雨スープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ピザトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /食パン	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/豆乳/ハム /チーズ	玉葱/人参/もやし/ スナッフえんどう/粒 コーン缶/ブロッコ リー/ピーマン
9	23	土	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	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/白ごま(い り)/マカロニ	若鶏肉モモ/焼ちくわ /煮干し/味噌/牛乳 /きな粉	大根/人参/いんげん /きゅうり/ちんげん 菜/玉葱
11	25	月	ごはん スタミナ焼肉 ブロッコリー中華和え 生揚げとニラみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 コーンごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油	豚中肉/生揚げ/煮干 し/味噌/出し昆布	玉葱/キャベツ/人参 /にんにく/ブロッコ リー/にら/粒コーン 缶
12	26	火	ごはん 鮭のムニエル キャベツとみかんサラダ オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 若草蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖	鮭/牛乳/豆乳	キャベツ/きゅうり/ みかん缶/玉葱/えの き茸/パセリ(乾)/ 小松菜
13	27	水	ごはん チキンカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ぶどう寒天 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/粉 かんでん	玉葱/人参/コーン缶 /アスパラガス/キャ ベツ/トマト/粒コー ン缶/ぶどうジュース
14	28	木	ごはん むきカレイ磯焼き わかめときゅうり酢の物 南瓜と油揚げみそ汁 美生柑	牛乳 せんべい 牛乳 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	むきかれい/青のり/ 生わかめ/油揚げ/煮 干し/味噌/牛乳/出 し昆布/削り節	きゅうり/えのき茸/ かぼちゃ/ほうれん草 /美生柑/大根/人参 /長ねぎ
15	29	金	ごはん 回鍋肉 茹でそら豆 アスパラとベーコンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーバターサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/マー ガリン/グラニュー糖	豚中肉/生揚げ/味噌 /ベーコン/牛乳	にんにく/生姜/キャ ベツ/人参/ピーマン /玉葱/そらまめ/ア スパラガス
16	30	土	ごはん 鶏肉の南部焼き 野菜の昆布和え もやしとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/じゃ が芋/片栗粉/上白糖	若鶏肉モモ/塩昆布/ 生わかめ/煮干し/味 噌/牛乳	玉葱/かぶ/人参/も やし
19		火	ごはん 新玉ねぎのかきあげ キャベツの納豆和え 若竹汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹で新じゃが	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/新じゃがいも	ハム/挽きわり納豆/ 刻みのり/生わかめ/ 出し昆布/削り節/牛 乳	玉葱/粒コーン缶/糸 みつば/人参/キャベ ツ/にら/たけのこ

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 514kcal	エネルギー 557kcal
たんぱく質 19.6g	たんぱく質 21.8g

★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。

★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！！



.....

今月の食育ランチは19日(火)
「春を味わおう」ランチです!

.....

