



平成27年4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 むきカレイ照り焼き ブロッコリーの昆布茶和え じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/上白糖/片 栗粉	むきかだい/生わかめ /煮干し/味噌/豆乳 /きな粉	ブロッコリー/人参/ 玉葱
2	16	木	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ もやしとえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ス パゲッティ	若鶏肉モモ/牛乳/ ベーコン	にんにく/玉葱/キャベ ツ/きゅうり/トマト/ 粒コーン缶/レモン/も やし/えのき茸/パセリ (乾)/ピーマン
3	30	金木	ごはん 肉じゃが 小松菜のり和え 豆腐と長ねぎみそ汁	牛乳 3日)クラッカー 30日)せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/じゃが芋 /糸こんにやく/菜種 油/上白糖/コーンフ レーク	豚中肉/削り節/刻み のり/木綿豆腐/煮干 し/味噌/牛乳	玉葱/人参/いんげん /小松菜/長ねぎ/パ イン缶/みかん缶/干 しぶどう
17	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラとベーコンスープ 清見オレンジ	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミトースト	はいが精米/菜種油/ パン粉/上白糖/ごま 油/食パン/マーガリ ン/白ごま(すり)	出し昆布/木綿豆腐/ 豚ひき肉/ベーコン/ 牛乳	グリーンピース/玉葱/ もやし/人参/きゅう り/アスパラガス/清 見オレンジ	
4	18	土	ごはん 豚肉ケチャップ煮 野菜の即席漬け 大根と絹さやみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳マカロニスープ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(いり) /マカロニ/じゃが芋 /米粉	豚中肉/煮干し/味噌 /豆乳	玉葱/パセリ(乾)/ キャベツ/きゅうり/ 大根/ぶなしめじ/絹 さや/人参
6	20	月	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 じゃごごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/さつま芋/白 ごま(いり)	若鶏肉モモ/味噌/出 し昆布/削り節/ちり めんじゃこ	玉葱/ほうれん草/人 参/えのき茸
7	21	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 いんげんと南瓜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米/菜種油/ ごま油/上白糖/小麦 粉/粉糖	鮭/油揚げ/煮干し/ 味噌/牛乳/調製豆乳	切干大根/人参/干し 椎茸/いんげん/かぼ ちゃ/玉葱/オレンジ ジュース
8	22	水	ごはん ポークカレー 小松菜とコーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 みかんゼリー 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/コックリム缶 /小松菜/キャベツ/ 粒コーン缶/りんご ジュース/みかん缶
9	23	木	ごはん むきカレイの煮つけ キャベツのごま和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 きつねうどん	はいが精米/白ごま (すり)/上白糖/ゆで うどん	むきかだい/煮干し/ 味噌/牛乳/油揚げ/ 出し昆布/削り節	生姜/キャベツ/きゅ うり/人参/かぶ/ぶ なしめじ/にら/長ね ぎ
10	24	金	ごはん 松風焼き ボイル野菜 水菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/上白糖/ パン粉/菜種油/白ご ま(いり)/じゃが芋/ 食パン/マーガリン/ いちごジャム	鶏ひき肉/味噌/出し 昆布/削り節/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/ ブロッコリー/水菜
11	25	土	ごはん 大根のそぼろあんかけ きゅうりのおかか和え わかめと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレードマフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ホッ トケーキ粉/マーマ レード	鶏ひき肉/花かつお/ 生わかめ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	大根/人参/玉葱/ きゅうり/もやし/長 ねぎ
13	27	月	ごはん マーボー春雨 スナッペンどう青茹で フゲン菜とコンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /ごま油/片栗粉/白 ごま(いり)	豚ひき肉/味噌/青の り	長ねぎ/人参/にら/ スナッペンどう/玉 葱/粒コーン缶/ちん げん菜
14	28	火	ごはん さわらの西京焼き 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/さつ ま芋	さわら/西京みそ/味 噌/はんぺん/出し昆 布/削り節/牛乳/豆 乳	ほうれん草/キャベツ /人参/えのき茸/糸 みつば

★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。

◎牛乳が献立にある時は…

<1~2歳児>

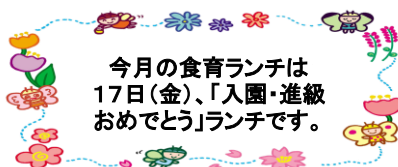
午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlをコップで飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlのびん牛乳を飲みます

※医師の指示による食物アレルギー等の個別対応は別になります。

※その他に給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



今月の食育ランチは
17日(金)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

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 512kcal	エネルギー 551kcal
たんぱく質 19.4g	たんぱく質 21.3g