



平成30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
2	16	月	ごはん むきカレイ照り焼き ブロッコリーの昆布茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参とおかかごはん	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/白ごま(いり)	むきかれい/煮干し/ 味噌/花かつお	ブロッコリー/人参/ 玉葱
3	17	火	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/上白糖/ 菜種油/片栗粉	若鶏肉モモ/味噌/出 し昆布/削り節/豆乳 /きな粉	玉葱/かぼちゃ/ほう れん草/人参
4	18	水	ごはん 大根のそぼろあんかけ きゅうり即席漬け 豆腐と長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ふかし芋	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/白ご ま(いり)/さつま芋	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/牛乳	大根/人参/玉葱/ きゅうり/もやし/長 ねぎ
5		木	ごはん 鮭の煮つけ キャベツのおかか和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/上白糖/ スパゲッティ/菜種油	鮭/花かつお/煮干し/ 味噌/牛乳/ベーコ ン	生姜/キャベツ/きゅ うり/人参/かぶ/ぶ なしめじ/玉葱/ピー マン
19		木	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラガスのスープ いちご	牛乳 せんべい 牛乳 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/ごま 油/ゆでうどん	わかめごはんのもと/ 木綿豆腐/豚ひき肉/ 牛乳/出し昆布/削り 節	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/アスパラガ ス/いちご/キャベツ
6	20	金	ごはん 松風焼き こぶき芋 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/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/じゃが芋 /食パン/いちごジャ ム	鶏ひき肉/味噌/青の り/出し昆布/削り節 /牛乳	長ねぎ/人参/生姜/ 水菜
7	21	土	ごはん チキンソテー グリーンサラダ もやしと絹さやスープ	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/小麦粉/マー マレード	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	玉葱/キャベツ/きゅ うり/ブロッコリー/ もやし/絹さや/人参
9	23	月	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 チゲン菜と人参のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉/白ごま(いり)	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/青のり	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/ちんげ ん菜/玉葱
10	24	火	ごはん むきカレイのみそ焼き 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミケーキ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/小麦粉/白ご ま(すり)	むきかれい/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/糸みつば
11	25	水	ごはん チキンカレー イタリアンサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー 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	若鶏肉モモ/牛乳/ツ ナ缶/粉かてん	玉葱/人参/コンクリ ム缶 /ブロッコリー/トマ ト/りんごジュース/ りんご缶
12	26	木	ごはん 鮭の塩焼き 大根の白煮 南瓜と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳マカロニスー プ クラッカー	はいが精米/菜種油/ 上白糖/マカロニ/ じゃが芋/米粉/ク ラッカー	鮭/出し昆布/削り節 /煮干し/味噌/豆乳	大根/人参/絹さや/ かぼちゃ/玉葱/舞茸 /パセリ(乾)
13	27	金	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 クラッカー 牛乳 シュガーバターサンド	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/食 パン/マーガリン	豚中肉/凍り豆腐/刻 みのり/木綿豆腐/出 し昆布/削り節/味噌 /牛乳	玉葱/人参/小松菜/ 長ねぎ
14	28	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜の即席漬け 大根としめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(い り)/スパゲッティ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/ツナ缶/ 塩昆布	玉葱/パセリ(乾) / キャベツ/きゅうり/ 大根/ぶなしめじ/長 ねぎ

★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…

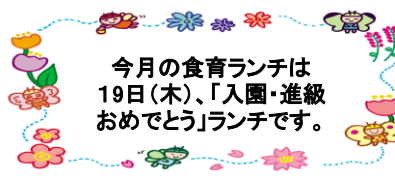
<1~2歳児>

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。

※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
19日(木)、「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 515kcal たんぱく質 19.9g	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.0g