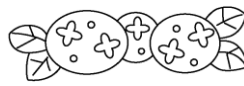




# 平成30年6月 献立表



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	金	ごはん 鶏つくね 大根のレモン漬け 青菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト	はいが精米/片栗粉 /菜種油/食パン/ マヨドレ	鶏ひき肉/出し昆布 /削り節/豆乳/ち りめんじゃこ	玉葱/大根/きゅう り/レモン/ほうれ ん草/人参/えのき 苳/パセリ(乾)
2	16	土	ごはん ポークソテー マカロニサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米/菜種油 /上白糖/マカロニ /マヨドレ/小麦粉	豚中肉/牛乳/味噌 /豆乳	玉葱/キャベツ/人 参/きゅうり/かぶ /ぶなしめじ/パセ リ(乾)
4	18	月	ごはん バーベキューチキン ブロッコリーナムル わかめともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/上白糖 /菜種油/ごま油/ もち米	若鶏肉モモ/生わか め/煮干し/味噌/ ハム	玉葱/にんにく/ブ ロッコリー/人参/ もやし/干し椎茸/ 生姜
5	29	火金	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ いんげんと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 ヨーグルト メロン せんべい	はいが精米/菜種油 /片栗粉/上白糖/ せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉 /ヨーグルト	玉葱/キャベツ/人 参/粒コーン缶/い んげん/メロン
19	火	白身魚のムニエル ほうれん草の白和え キャベツと絹さやみそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 スープビーフン	はいが精米/小麦粉 /菜種油/白ごま(い り)/上白糖/ビー フン/ごま油	むきかだい/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳/生わかめ	ほうれん草/人参/ キャベツ/えのき苳 /絹さや/小玉すい か/粒コーン缶	
6	20	水	ごはん じゃが芋のそぼろあん ニラの納豆和え チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 水無月	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/上白糖 /片栗粉/甘納豆(あ ずき)	豚ひき肉/挽きわり 納豆/刻みのり/煮 干し/味噌/牛乳	人参/玉葱/キャベ ツ/にら/ちんげん 菜
7	21	木	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米/菜種油 /上白糖/じゃが芋 /有塩バター	鮭/西京みそ/味噌 /出し昆布/削り節 /牛乳	もやし/きゅうり/ 人参/大根/長ねぎ /牛乳
8	22	金	ごはん 鶏からあげ カラフルサラダ 豆腐となめこみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ 食パン/りんごジャ ム	若鶏肉モモ/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳	生姜/大根/きゅう り/人参/粒コーン 缶/レモン/なめこ /玉葱
9	23	土	ごはん 鶏肉のマレード焼き ブロッコリーの青茹で ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/マーマ レード/菜種油/ じゃが芋/上白糖/ 白ごま(すり)	若鶏肉モモ/牛乳/ 味噌	玉葱/ブロッコリー /人参/パセリ(乾)
11	25	月	ごはん ウィンナービーンズ ひとしおきゅうり わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん 茹でそら豆	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/上白糖	大豆水煮缶/ウィン ナー/生わかめ	人参/玉葱/トマト 缶/きゅうり/粒 コーン缶/そらまめ
12	26	火	ごはん むきカレイの照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/小麦粉 /上白糖/菜種油	むきかだい/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	生姜/かぶ/人参/ 小松菜/小玉すいか /干しぶどう
13	27	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 キャロットゼリー 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/ヨーグル ト/キャベツ/きゅ うり/オレンジ ジュース
14	28	木	ごはん あじの甘酢あんかけ あさかのきゅうり即席漬け 水菜ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ ゆでうどん/ごま油	あじ/煮干し/味噌 /牛乳/豚ひき肉	きゅうり/人参/水 菜/もやし/玉葱/ 生姜/にんにく
30	土	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き いんげんのごま和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米/上白糖 /菜種油/白ごま(す り)/マカロニ	若鶏肉モモ/味噌/ 牛乳/ツナ缶	長ねぎ/生姜/いん げん/人参/玉葱/ キャベツ/トマト缶	

★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！！

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 525 kcal	エネルギー 566 kcal
たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 22.0 g

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(火)は、和食の代表的なメニュー、ほうれん草の白和えが出来ます。  
 お楽しみに！！