



# 平成30年7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	23月	ごはん 酢鶏 チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃごごはん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／生わかめ ／ちりめんじゃこ	人参／玉葱／もやし／ ちんげん菜／粒コーン 缶	
3	17火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と野菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖／せ んべい	鮭／味噌／出し昆布 ／削り節／絹ごし豆腐 ／牛乳／粉かんでん	玉葱／キャベツ／きゅ うり／人参／水菜／り んご ジュース／りん ご缶	
4	18水	ごはん ハヤシライス かぶのツナサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／菜種油 ／マヨドレ／上白糖／米 粉	豚中肉／ツナ缶／牛乳	玉葱／人参／トマト ジュース／かぶ／きゅ うり／とうもろこし	
5	31木火	ごはん むきカレイの煮つけ 野菜の納豆和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	5日)牛乳 せんべい 31日)牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米／じゃが芋 ／小麦粉／上白糖／い ちごジャム／菜種油	むきかれい／挽きわり 納豆／刻みのり／煮干 し／味噌／牛乳／豆乳	生姜／キャベツ／ほう れん草／ぶなしめじ ／長ねぎ	
19	木	ごはん 豚肉のプルコギ風 きゅうりの塩コブ和え 中華スープ すいか	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／菜種油 ／上白糖／白ごま(い り)／国産はるさめ ／ビーフン	豚中肉／塩昆布／牛乳 ／生ちくわ	玉葱／赤ピーマン／黄 ピーマン／にら／もや し／にんにく／きゅう り／人参／オクラ／す いか	
6	金	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 天の川スープ すいか	牛乳 クラッカー 麦茶 セタピラフ	はいが精米／上白糖 ／菜種油／国産はるさめ	若鶏肉モモ	生姜／大根／人参／レ モン／オクラ／粒コー ン缶／すいか／玉葱	
20	金	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 南瓜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 カラフルごはん	はいが精米／上白糖 ／菜種油	若鶏肉モモ／油揚げ ／煮干し／味噌	生姜／大根／人参／レ モン／かぼちゃ／玉葱 ／粒コーン缶	
7	21土	ごはん 豚肉のカレーソテー 粉ふき芋 チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米／菜種油 ／じゃが芋／小麦粉／上 白糖／白ごま(すり) ／白ごま(いり)	豚中肉／煮干し／味噌 ／牛乳／豆乳	玉葱／パセリ(乾)／ ちんげん菜／人参	
9	30月	ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんの和えもの わかめともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 炊き込みごはん	はいが精米／菜種油 ／上白糖	豚中肉／生わかめ／煮 干し／味噌／油揚げ ／出し昆布	玉葱／生姜／いんげん ／もやし／人参／絹さ や	
10	24火	ごはん むきカレイのごま風味 ブロッコリーの甘酢和え ほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	はいが精米／菜種油 ／白ごま(すり)／上白 糖／ホットケーキ粉	むきかれい／出し昆布 ／削り節／牛乳／豆乳	ブロッコリー／人参 ／ほうれん草／えのき茸	
11	25水	ごはん チキンカレー キャベツと人参サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト デラウェア	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	若鶏肉モモ／牛乳 ／ヨーグルト	玉葱／人参／ヨーグル ト缶／小松菜／キャベ ツ ／粒コーン缶／デラ ウェア	
12	26木	ごはん かじきのココロ揚げ きゅうりのゆかり和え あさかのなすみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／じゃが芋 ／中華めん(生)／上白糖 ／ごま油	かじき／煮干し／味噌 ／牛乳／生わかめ ／ハム	生姜／かぶ／きゅうり ／なす／人参	
13	27金	ごはん チンジャオロース風 ブロッコリー青茹で とうがんとスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／片栗粉 ／ごま油／上白糖 ／ドックパン／菜種油 ／グラニュー糖	豚中肉／味噌／牛乳	生姜／赤ピーマン／黄 ピーマン／たけのこ水 煮／玉葱／ブロッコ リー／とうがんと人参	
14	28土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ほうれん草パゲッティ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／スパゲッティ	若鶏肉モモ／花かつお ／生わかめ／煮干し ／味噌／牛乳／ベーコン	玉葱／パセリ(乾)／ キャベツ／もやし／か ぶ／ぶなしめじ ／ほうれん草 ／人参	

★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。

★12日、26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  
お楽しみに！！



7月6日は  
七夕メニュー  
です★

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 519 kcal	エネルギー 556 kcal
たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 21.4 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。  
19日(木)は、食育ランチです。  
お楽しみに！！

