



# 平成30年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ			主な材料名		
			乳児午前 3時			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	29	水	ごはん ポークカレー 小松菜サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト フルールポンチ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	豚中肉／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／コンクリーム 缶／小松菜／キャベツ ／すいか／りんご缶／ 白桃缶	
2	30	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 なめこと玉ねぎみそ汁 梨	牛乳 せんべい 牛乳 冷やしそうめん	はいが精米／菜種油／ ごま油／上白糖／そう めん(乾)	鮭／油揚げ／煮干し／ 味噌／牛乳／生わかめ ／出し昆布／削り節	切干大根／人参／干し 椎茸／なめこ／玉葱／ なし／きゅうり	
3	31	金	ごはん 鶏肉のあげぼの焼き 水菜のお浸し とうがんとすまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ブルーベリーサンド	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖／食 パン／ブルーベリー ジャム	若鶏肉モモ／味噌／出 し昆布／削り節／豆乳	人参／玉葱／キャベツ ／水菜／とうがん	
4	18	土	ごはん スタミナポーク もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米／上白糖／ 菜種油／ごま油／白ご ま(いり)／スパゲッ ティ	豚中肉／牛乳／ツナ缶 ／塩昆布	玉葱／にんにく／もや し／小松菜／人参／ キャベツ／長ねぎ	
6	20	月	ごはん 豚肉くわ焼き オクラの納豆和え しめじと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ごはん	はいが精米／菜種油	豚中肉／挽きわり納豆 ／刻みのり／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／キャベツ／オク ラ／ぶなしめじ／人参 ／もやし／枝豆	
7	21	火	ごはん 揚げ魚のレモン風味 野菜の昆布茶漬け いんげんスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 パイケーキ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／小麦 粉	むきかだい／牛乳／豆 乳	レモン／大根／人参／ いんげん／玉葱／パイ ン缶	
	22	水	ごはん からあげカレー風味 春雨サラダナムル風 わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／国産はるさめ ／上白糖／ごま油／白 ごま(いり)	若鶏肉モモ／生わかめ ／牛乳	生姜／もやし／人参 きゅうり／玉葱／粒 コーン缶／とうもろこ し	
8	17	水金	ごはん 鶏肉のみそ漬焼 きゅうり即席漬け オクラとエノキすまし汁 すいか	8日)牛乳 ビスケット 17日)牛乳 クラッカー 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米／上白糖／ 菜種油／白ごま(い り)／あずき(こしあ ん)／せんべい	若鶏肉モモ／味噌／出 し昆布／削り節／牛乳 ／粉かんでん	玉葱／きゅうり／人参 ／オクラ／えのき茸 ／すいか	
9	23	木	ごはん かじきのおろし焼き ほうれん草のり和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 あさかのポテトフライ	はいが精米／菜種油／ じゃが芋	かじき／刻みのり／油 揚げ／煮干し／味噌 ／牛乳	大根／ほうれん草 ／キャベツ／人参／なす	
10	24	金	ごはん グリルチキン ラタトゥユ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	はいが精米／菜種油／ 上白糖／国産はるさめ ／食パン／マーガリン ／グラニュー糖	若鶏肉モモ／生わかめ ／牛乳	ズッキーニ／なす／ト マト／玉葱／かぼちゃ ／ピーマン／にんにく ／もやし	
13	27	月	ごはん ツナ大根 いんげんのごま和え 豆腐と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(す り)	ツナ缶／木綿豆腐／煮 干し／味噌	大根／玉葱／人参／い んげん／なめこ／長ね ぎ	
14	28	火	ごはん 豚肉のごま焼き わかめときゅうり酢の物 アゲ菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 マーマレードマフィン	はいが精米／菜種油／ 白ごま(いり)／上白 糖／小麦粉／マーマ レード	豚中肉／生わかめ／出 し昆布／削り節／牛乳 ／豆乳	玉葱／きゅうり／えの き茸／ちんげん菜／人 参	
15	25	水土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ かぶのスープ	15日)牛乳 ビスケット 25日)牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米／マヨドレ ／マカロニ／上白糖	鶏肉手羽元／若鶏肉モ モ／牛乳／きな粉	パイ缶／かぼちゃ ／干しぶどう／かぶ／人 参／パセリ(乾)	
16		木	ごはん ハヤシライス 彩りサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 もも寒天 せんべい	はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／せんべい	豚中肉／牛乳／粉か んでん	玉葱／人参／トマト ジュース／大根／粒 コーン缶／りんご ジュース／白桃缶	

★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。  
★9、23日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使います。  
★毎月19日は食育の日です。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

毎月19日は  
**食育の日**

今月の  
食育ランチは  
22日(水)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 524 kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.4g

8月の食育ランチのテーマは  
「暑い夏を乗りこえよう！」です。お楽しみに！！