



平成30年9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	10	土月	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおかか和え オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布ごはん	はいが精米／ごま油／ 上白糖	豚中肉／花かつお／塩 昆布	長ねぎ／生姜／小松菜 ／もやし／人参／玉葱 ／えのき茸／パセリ (乾)
3	月	ごはん バーベキューチキン 中華きゅうり なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米／上白糖／ 菜種油／ごま油	若鶏肉モモ／油揚げ／ 煮干し／味噌／ベーコ ン	玉葱／にんにく／きゅ うり／なす／人参／ブ ロccoli	
4	18	火	ごはん カレーのカレー風味 かぶレモン漬け キャベツと大根みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／スパゲッ ティ	牛乳／むきかいかい／煮 干し／味噌／ベーコン	玉葱／かぶ／人参／レ モン／キャベツ／大根 ／もやし／ピーマン
5	水	ごはん ウインナーの衣揚げ 三色ナムル ほうれん草とコーンのスープ	牛乳 ビスケット ヨーグルト 梨 巨峰	はいが精米／小麦粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／白ごま(いり)	ウインナー／ヨーグル ト	人参／パセリ／もやし ／きゅうり／ほうれん 草／玉葱／粒コーン缶 ／なし／巨峰	
19	水	わかめごはん 若鶏の唐揚げ 小松菜の納豆和え しめじと油揚げみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／小麦粉／上白 糖／甘納豆(あずき)	牛乳／わかめごはんの もと／若鶏肉モモ／挽 きわり納豆／刻みのり ／油揚げ／煮干し／味 噌／豆乳	生姜／キャベツ／小松 菜／ぶなしめじ／長ね ぎ	
6	20	木	ごはん 鮭のごま風味 キャベツのみそマヨ和え 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／マヨ ドレ／中華めん(生)／ 上白糖／ごま油	牛乳／鮭／ちくわ／出 し昆布／削り節／絹ご し豆腐／生わかめ／ハ ム／味噌	キャベツ／きゅうり／ 糸みつば／えのき茸／ 人参
7	21	金	ごはん ハンバーグ ほうれん草サラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 7日)レモンクリームサンド 21日)きなこおはぎ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋 7日)食パン／マガリン 21日)もち米	牛乳／豚ひき肉 21日)きな粉	玉葱／ほうれん草／人 参／粒コーン缶／パセ リ(乾)／ 7日)レモン
8	22	土	ごはん 鶏肉のごま酢かけ ブロッコリーの昆布茶和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米／上白糖／ 白ごま(すり)／ビー フン／ごま油	牛乳／若鶏肉モモ／生 わかめ／煮干し／味噌	ブロッコリー／人参／ 大根／長ねぎ／粒コー ン缶
11	25	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 キャロットケーキ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉	牛乳／さわら／西京み そ／味噌／はんぺん／ 出し昆布／削り節／豆 乳	ほうれん草／ぶなしめ じ／人参／いんげん／ 長ねぎ
12	26	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コンフレーク 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	牛乳／若鶏肉モモ／粉 かんでん	玉葱／人参／コーンク リーム 缶／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／オ レンジジュース
13	27	木	ごはん むきカレイの磯焼き キャベツのごま和え 生揚げと舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／上白 糖／ゆでうどん／ごま 油／片栗粉	牛乳／むきかいかい／青 のり／生揚げ／煮干し ／味噌／豚ひき肉	キャベツ／もやし／人 参／舞茸／玉葱／生姜 ／にんにく／きゅうり
14	28	金	ごはん マーボー春雨 大根のゆかり和え ブロッコリースープ 柿	牛乳 クラッカー 豆乳 ピザトースト	はいが精米／国産はる さめ／菜種油／上白糖 ／ごま油／片栗粉／食 パン	豚ひき肉／味噌／豆乳 ／ハム／チーズ	長ねぎ／人参／にら ／大根／きゅうり／ブ ロccoli／玉葱／柿 ／ピーマン
15	29	土	ごはん ポークチャップ 二色スティック野菜 ほうれん草ともやしスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンおやき	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	牛乳／豚中肉	玉葱／きゅうり／人参 ／もやし／ほうれん草 ／粒コーン缶

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 521kcal	エネルギー 568kcal
たんぱく質 20.5g	たんぱく質 23.1g

★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。  
★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！！



● 9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。  
● カルシウムの多い食材、また、カルシウムの吸収を助ける  
● 食材を取り入れた献立になっています。  
● 23日はお彼岸です。保育園では彼岸の入りの21日に  
「きなこおはぎ」が出ます。