



平成30年10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	22	月	ごはん タンドリーチキン もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 青菜ごはん	はいが精米/マヨドレ /上白糖/ごま油/白 ごま(いり)	若鶏肉モモ/油揚げ	にんにく/玉葱/もやし /きゅうり/人参/ キャベツ/大根/小松 菜
2	16	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのごま和え チンゲン菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 アメリカンドック	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(す り)/ホットケーキ粉	鮭/味噌/出し昆布/ 削り節/牛乳/ウィン ナー	キャベツ/玉葱/ぶな しめじ/人参/いんげ ん/ちんげん菜
3	17	水	ごはん 豆腐チャンプルー スティックきゅうり なすと長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/せんべい	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/煮干し/味 噌/牛乳/粉かんでん	玉葱/人参/もやし/ 糸みつば/きゅうり/ なす/大根/長ねぎ/ りんごジュース
4	18	木	ごはん さつま芋とじゃこかき揚げ かぶの昆布茶漬け わかめとしめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/さつま芋 /小麦粉/菜種油/蒸 し中華めん	ちりめんじゃこ/昆布 茶/生わかめ/出し昆 布/削り節/牛乳/青 のり	玉葱/糸みつば/かぶ /人参/ぶなしめじ/ キャベツ/もやし
5	31	金水	ごはん スタミナ焼肉 ポイル野菜 豆腐と人参みそ汁	牛乳 5日) クラッカー 31日) ビスケット 牛乳 5日) スイートパンプキン 31日) ハロ-パンプキン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(い り)/有塩バター	豚中肉/木綿豆腐/煮 干し/味噌/牛乳 	玉葱/にら/人参/ぶな しめじ/にんにく/ブ ロッコリー/長ねぎ/か ぼちゃ/31日) 干しぶど う
19	金		ゆかりごはん 鶏肉ときのこのクリーム煮 ブロッコリー青茹で	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーバターサンド	はいが精米/菜種油/ 米粉/食パン/マーガ リン/グラニュー糖	若鶏肉モモ/豆乳/牛 乳	玉葱/人参/ぶなしめ じ/エリンギ/粒コー ン缶/ブロッコリー
6	20	土	ごはん チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツリアル	はいが精米/菜種油/ 上白糖/マカロニ/マ ヨドレ/じゃが芋/ コーンフレーク	若鶏肉モモ/牛乳	玉葱/キャベツ/人参 /きゅうり/パセリ (乾)/パイン缶/干 しぶどう
9	23	火	ごはん むきカレイの煮つけ わかめの華風和え 彩すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ピーチケーキ	はいが精米/上白糖/ ごま油/白ごま(い り)/小麦粉/菜種油	むきかかれい/生わかめ /出し昆布/削り節/ 牛乳/豆乳	生姜/もやし/きゅう り/人参/えのき茸/ 水菜/白桃缶
10	24	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 柿	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/ツナ缶 /ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/ブロッコリー/ マト/柿
11	30	木火	ごはん さんまの蒲焼き 小松菜のおかか和え キャベツといんげんみそ汁	牛乳 11日) せんべい 30日) クラッカー 牛乳 和風スパゲッティ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/スパ ゲッティ	さんま/花かつお/煮 干し/味噌/牛乳/ツ ナ缶/生わかめ	小松菜/もやし/人参 /キャベツ/いんげん /玉葱
25	木		ごはん お月見コロッケ 大根のゆかり和え わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 なめこうどん	はいが精米/菜種油/ 小麦粉/パン粉/ゆで うどん	豚ひき肉/生わかめ/ 出し昆布/削り節	かぼちゃ/玉葱/大根 /きゅうり/なめこ/ 長ねぎ/人参
12	26	金	ごはん 鶏肉の春雨炒め きゅうりのレモン漬け 油揚げとかぶみそ汁 ピオーネ	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃこトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /ごま油/食パン/マ ヨドレ	若鶏肉モモ/油揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳/ ちりめんじゃこ	生姜/長ねぎ/人参/ 小松菜/干し椎茸/ きゅうり/レモン/か ぶ/ピオーネ/パセリ (乾)
13	27	土	ごはん 豚肉のケチャップ煮 粉ふき芋 キャロットスープ	牛乳 せんべい 牛乳 きなこ蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/小 麦粉	豚中肉/牛乳/豆乳/ きな粉	玉葱/人参/キャベツ /パセリ(乾)
15	29	月	ごはん 松風焼き パンサンスー 大根とコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 カレーピラフ	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/国産はる さめ/ごま油	鶏ひき肉/味噌/ハム	長ねぎ/人参/生姜/ きゅうり/大根/粒 コーン缶/パセリ (乾)/玉葱/ピーマ ン
運動会	土		ひじきごはん ツナじゃが煮 春雨スープ 	牛乳 せんべい 麦茶 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/国 産はるさめ/マカロニ	干ひじき/ツナ缶/生 わかめ/きな粉	人参/玉葱/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 534kcal	エネルギー 576kcal
たんぱく質 19.6g	たんぱく質 21.5g

毎月19日は
食育の日



みんなで
がんばろう!

★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。

10月の食育ランチのテーマは
「秋の味覚を楽しもう」です。

19日(木)は食育ランチです。
お楽しみに!!

