



平成30年11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	木	ごはん 鮭のムニエル 白菜のみそマヨ和え もやしとエリンギスープ	牛乳 せんべい 牛乳 1日)ナポリタン 15日)千歳芋	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マヨドレ 1日)スパゲッティ 15日)さつま芋/粉糖	鮭/味噌/牛乳 1日)ベーコン	白菜/きゅうり/人参 /もやし/玉葱/エリ ンギ/パセリ(乾) 1日)ピーマン
2	16	金	ごはん 塩から揚げ パインサラダ ごぼうと長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/食パン/マヨ ドレ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/豆乳/チーズ	玉葱/生姜/キャベツ /きゅうり/パイン缶 /ごぼう/人参/長ね ぎ
	17	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のナムル かぶのスープ	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/上白 糖/ごま油/白ごま (いり)/白ごま(す り)	若鶏肉モモ/牛乳/味 噌	玉葱/もやし/ちんげ ん菜/人参/かぶ
5	19	月	ごはん 肉じゃが ひとしおきゅうり はんぺんと椎茸すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖	豚中肉/凍り豆腐/は んぺん/出し昆布/削 り節/わかめごはんの もと	玉葱/人参/きゅうり /生しいたけ
6	29	火木	ごはん むきカレイのみそマヨ焼き 大根のレモン漬け 白菜とベーコンスープ	牛乳 6日)クラッカー 29日)せんべい 牛乳 野菜うどん	はいが精米/マヨドレ /菜種油/ゆでうどん	むきかかれい/味噌/ ベーコン/牛乳/油揚 げ/出し昆布/削り節	玉葱/大根/人参/レ モン/白菜/粒コーン 缶/ほうれん草/長ね ぎ
	20	火	ごはん かじきの竜田揚げ れんこんサラダ きのこみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/マヨドレ/白 ごま(すり)/コーン フレーク	かじき/煮干し/味噌 /牛乳	生姜/蓮根/きゅうり /人参/えのき茸/ぶ なしめじ/なめこ/玉 葱/みかん/パイン缶 /白桃缶/干しぶどう
7	21	水	ごはん チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごゼリー 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	若鶏肉モモ/牛乳/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/トマト/粒コー ン缶/レモン/りんご ジュース/りんご
8	22	木	ごはん 8日)さんまの塩焼き 22日)むきカレイのおろし煮 あさかの野菜納豆和え えのきと水菜すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそラーメン	はいが精米/菜種油/ 中華めん(生)/上白糖 /ごま油	挽きわり納豆/刻みの り/出し昆布/削り節 /豚ひき肉/味噌 8日)さんま 22日)むきかかれい	キャベツ/ほうれん草 /人参/えのき茸/水 菜/長ねぎ/もやし/ 粒コーン缶 22日)大根/生姜
9	30	金	ごはん 煮込みハンバーグ 花野菜ポイル 春雨スープ	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/ 菜種油/国産はるさめ /ドックパン/グラ ニュー糖	豚ひき肉/生わかめ/ 牛乳	玉葱/トマト缶/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/人参/長ねぎ
10	24	土	ごはん 大根のそぼろあんかけ いんげんのごま和え もやしとキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/白ご ま(すり)/マカロニ	鶏ひき肉/煮干し/味 噌/牛乳/きな粉	大根/人参/玉葱/い んげん/もやし/キャ ベツ
12	26	月	ごはん ハヤシライス カラフルサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/さつま芋/黒ごま (いり)	豚中肉	玉葱/人参/トマト ジュース/大根/き ゅうり/粒コーン缶
13	27	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツのお浸し ほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖	ちくわ/青のり/出し 昆布/削り節/牛乳/ 豆乳	キャベツ/きゅうり/ 人参/ほうれん草/え のき茸/干しぶどう
14	28	水	ごはん マーボー白菜 もやしゆかり和え 生揚げとしめじみそ汁 柿	牛乳 ビスケット 麦茶 コーンスープ クラッカー	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /片栗粉/ごま油/ク ラッカー	豚ひき肉/味噌/生揚 げ/煮干し/豆乳	白菜/長ねぎ/人参/生 しいたけ/にんにく/生 姜/もやし/ぶなしめじ /柿/玉葱/コーン缶/ 粒コーン缶/パセリ(乾)

★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。
★8日、22日、29日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



11月15日は七五三です。
千歳飴をイメージした
千歳芋がおやつにです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.4g



11月の食育ランチのテーマは
「よく噛んで食べよう」です。
20日(火)をお楽しみに!

