



平成30年12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	土	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き もやしの和え物 じゃが芋のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 キャロットマフィン	はいが精米／上白糖／ 菜種油／じゃが芋／小 麦粉／ホットケーキ粉	牛乳／若鶏肉モモ／味 噌／豆乳	長ねぎ／もやし／ きゅうり／人参／玉 葱／パセリ(乾)
3	17	月	ごはん 豚肉のカレーソテー ブロッコリーナムル 大根のコロコロスープ	牛乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布のごはん	はいが精米／菜種油／ ごま油	豚中肉／大豆水煮缶／ 塩昆布	玉葱／ブロッコリー ／人参／大根／粒 コーン缶
4	18	火	ごはん 鮭のから揚げ かぶのゆず香和え 白菜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 石垣蒸しパン	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／小麦 粉／黒ごま(いり)／ さつま芋	牛乳／鮭／煮干し／味 噌	生姜／かぶ／人参／ ゆず／白菜／ぶなし めじ／長ねぎ
5		水	ごはん コーンシチュー カラフルサラダ	牛乳 ビスケット ヨーグルトリ んご せんべい	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／せ んべい／米粉	若鶏肉モモ／豆乳／ツ ナ缶／ヨーグルト	玉葱／人参／ぶなし めじ／コンクリーム缶 ／パセリ(乾)／キャ ベツ／赤ピーマン／ 黄ピーマン／りんご
	19	水	ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で コンクリムスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 クリスマスケーキ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／スポンジケ ーキ	牛乳／豚ひき肉／豆乳 ／生クリーム	玉葱／人参／ブロッ コリー／コンクリーム缶 ／粒コーン缶／パセ リ(乾)／いちご
6	20	木	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え あさかの大根みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 なめこうどん	はいが精米／菜種油／ 白ごま(いり)／上白 糖／ゆでうどん	牛乳／ぶり／木綿豆腐 ／生わかめ／煮干し ／味噌／出し昆布／削り 節	ほうれん草／人参／ 大根／水菜／なめこ ／長ねぎ
7	21	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 春雨スープ みかん	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米／菜種油／ 上白糖／国産はるさめ ／食パン／マヨドレ	豚中肉／生揚げ／味噌 ／豆乳／ツナ缶	にんにく／生姜／キャ ベツ／人参／ピーマン ／玉葱／かぼちゃ／粒 コーン缶／パセリ (乾)／みかん
8	22	土	ごはん 豚肉のくわ焼き キャベツのおかか和え かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／片 栗粉	牛乳／豚中肉／花かつ お／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／ きゅうり／人参／か ぶ／長ねぎ
10		月	ごはん チキンビーンズ 大根の即席漬け もやしとわかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 人参とおかかごはん	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／白 ごま(いり)	大豆水煮／若鶏肉モモ ／生わかめ／花かつお	人参／玉葱／トマト 缶／大根／もやし
11	25	火	ごはん むきカレイ磯焼き 野菜の納豆和え 小松菜のすまし汁	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)／ホッ トケーキ粉	牛乳／むきかかれい／青 のり／挽きわり納豆 ／出し昆布／削り節／豆 乳	キャベツ／人参／小 松菜／えのき茸
12	26	水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖／片 栗粉	牛乳／豚中肉／ツナ缶 ／豆乳／きな粉	玉葱／人参／コンク リーム缶／かぶ／きゅう り／粒コーン缶
13	27	木	ごはん さわらの煮つけ 大根の昆布茶漬け 7種の野菜と油揚げみそ汁 りんご	牛乳 せんべい 牛乳 ふかし芋	はいが精米／さつま芋	牛乳／さわら／油揚げ ／煮干し／味噌	生姜／大根／人参 ／白菜／小松菜／りん ご
14	28	金	ごはん チキンチキンごぼう ポイル野菜 豆腐と水菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン／いちごジャム	牛乳／若鶏肉モモ／木 綿豆腐／煮干し／味噌	ごぼう／ピーマン ／玉葱／ブロッコリー ／水菜／人参
お 楽 し み 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	ひじき／ツナ缶／生わ かめ／きな粉	人参／玉葱／粒コー ン缶

★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。
★6日、13日、20日、27日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。

★22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると病気になるといわれています。保育園の給食では21日に「蒸しかぼちゃ」がです。



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 534kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22.4g

12月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。

