



平成31年 1月 献立表

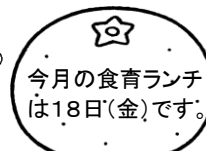


朝霞市保育園

日	曜日	献立名	主な材料名				
			乳児午前 3時	おやつ	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
4	28	金月	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 4日)クラッカー 28日)せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /じゃが芋	ツナ缶/生わかめ/煮 干し/味噌	大根/玉葱/人参
5	19	土	ごはん ポークソテー 青菜のごま和え 根菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)/マカロニ	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/ツナ缶	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/かぶ/人参 /トマト缶
7	21	月	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーの昆布茶和え 白菜の中華スープ	牛乳 せんべい 麦茶 青菜ごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/油揚げ	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/白菜/ 粒コーン缶/大根/小 松菜
8	22	火	ごはん はんぺんフライ 冬野菜の浅漬け キャベツとベーコンのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白 糖	はんぺん/ベーコン/ 牛乳/豆乳	白菜/かぶ/人参/ キャベツ/玉葱/パセ リ(乾)/かぼちゃ
9	23	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 お汁粉 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/あ ずき(乾)/せんべい	若鶏肉モモ/牛乳	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅう り
10	24	木	ごはん ぶりの柚子みそ焼き 切り昆布の煮つけ 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 ちゃんぽんうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん/ ごま油	ぶり/西京みそ/味噌 /切り昆布/油揚げ/ 出し昆布/削り節/絹 ごし豆腐/豚中肉	ゆず/人参/いんげん /糸みつば/えのき茸 /白菜/もやし/にら
11	25	金	ごはん 若鶏のからあげ ほうれん草サラダ なめこと玉ねぎみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マヨドレ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/豆乳/ちりめん じゃこ	生姜/ほうれん草/人 参/粒コーン缶/なめ こ/玉葱/みかん/パ セリ(乾)
12	26	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 かぶの即席漬け 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉	若鶏肉モモ/牛乳/味 噌/豆乳	玉葱/パセリ(乾)/ かぶ/水菜/えのき茸 /人参
15	29	火	ごはん むきカレイのごま風味 キャベツのみそマヨ和え 三色すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムのマフィン	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/マヨ ドレ/小麦粉/上白糖 /りんごジャム	むきかかれい/ちくわ/ 味噌/出し昆布/削り 節/牛乳/豆乳	キャベツ/人参/ほう れん草/大根
16	30	水	ごはん 八宝菜 もやしナムル わかめスープ ぼんかん	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油/白ごま(いり)/ さつま芋/黒ごま(い り)	豚中肉/生わかめ/牛 乳	白菜/たけのこ水煮/ 人参/生しいたけ/生 姜/もやし/きゅうり /玉葱/ぼんかん
17	31	木	ごはん 鮭のおろし焼き あさかの野菜のり和え かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/ ビーフン/上白糖/ご ま油	鮭/刻みのり/油揚げ /煮干し/味噌/牛乳	大根/生姜/小松菜/ 人参/かぼちゃ/玉葱 /長ねぎ/粒コーン缶
18		金	わかめごはん レンコンハンバーグ 花野菜サラダ 白菜と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マーガリン	わかめごはんのもと/ 豚ひき肉/煮干し/味 噌/牛乳	玉葱/蓮根/ブロッコ リー/カリフラワー/ 白菜/ぶなしめじ/長 ねぎ/レモン

★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日、17日、24日、31日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 533kcal	エネルギー 583kcal
たんぱく質 19.5g	たんぱく質 21.8g

1月の食育ランチのテーマは「冬野菜を食べよう」です。