



令和元年5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
7	20	火月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしナムル 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 7日)クラッカー 20日)せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)	若鶏肉モモ/木綿豆腐 /煮干し/味噌/わか めごはんのもと	玉葱/にら/人参/ぶ なしめじ/にんにく/ もやし/きゅうり/ キャベツ
	21	火	ごはん 鮭のムニエル きゅうりと人参サラダ オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 若草蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖	鮭/牛乳/豆乳	キャベツ/きゅうり/ 人参/玉葱/えのき茸 /パセリ(乾)/小松菜
8	22	水	ごはん チキンカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 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 かんとん	玉葱/人参/コンクリム缶 /アスパラガス/キャ ベツ/トマト/ぶどう ジュース
9	23	木	ごはん カレイのあけぼの焼き わかめときゅうり酢の物 大根と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ゆ でうどん	むきかだい/味噌/生 わかめ/油揚げ/煮干 し/牛乳/花かつお	人参/玉葱/きゅうり /大根/ほうれん草/ キャベツ
10	24	金	ごはん 回鍋肉 ブロッコリー青茹で アスパラと人参スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/マー ガリン	豚中肉/生揚げ/味噌 /牛乳	にんにく/生姜/キャ ベツ/人参/ピーマン /玉葱/ブロッコリー /アスパラガス/レモ ン
11	25	土	ごはん 鶏肉の南部焼き 野菜の昆布和え もやしとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのケーキ	はいが精米/白ごま(い り)/菜種油/小麦粉 /上白糖/りんごジャ ム	若鶏肉モモ/塩昆布/ 生わかめ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	玉葱/かぶ/人参/ きゅうり/もやし
13	27	月	ごはん 新じゃが煮 スティックきゅうり 水菜としめじみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 たけのこごはん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖	豚中肉/凍り豆腐/煮 干し/味噌/油揚げ	玉葱/人参/いんげん /きゅうり/ぶなしめ じ/水菜/たけのこ水 煮
14	28	火	ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの五目煮 さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 パイナップルマフィン	はいが精米/ごま油/ 菜種油/上白糖/さつ ま芋/小麦粉	むきかだい/干ひじき /さつま揚げ/大豆水 煮缶/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	長ねぎ/生姜/人参/ 絹さや/玉葱/パイン 缶
15	29	水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ブロッコリー中華和え かぶと舞茸みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 青のりポテト	はいが精米/菜種油/ ごま油/じゃが芋	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/青のり	玉葱/生姜/ブロッ コリー/人参/かぶ/舞 茸/長ねぎ
16	30	木	ごはん ツナ大根 ほうれん草の和え物 生揚げとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/菜種油/ 上白糖/蒸し中華めん	ツナ缶/生揚げ/生わ かめ/煮干し/味噌/ 牛乳	大根/玉葱/人参/ほ うれん草/もやし/ キャベツ/ピーマン
17		金	ごはん ベジタブルミートローフ キャベツと人参のサラダ 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリーサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/ブルーベリージャ ム	豚ひき肉/生わかめ/ 出し昆布/削り節/牛 乳	玉葱/いんげん/人参 /黄ピーマン/キャ ベツ/そらまめ/たけの こ水煮
18		土	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け フゲン菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ババロア	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(いり) /片栗粉	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳/き な粉	玉葱/大根/人参/い んげん/きゅうり/ち んげん菜
31		金	ごはん 豆腐チャンプルー スナックえんどう青茹で 春雨スープ	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /食パン/マーガリン	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/生わかめ/ 豆乳/チーズ	玉葱/人参/もやし/ スナックえんどう

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 526 kcal	エネルギー 572 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.7 g

★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。
★9日、16日、23日、30日は朝霞市農産物直売組合の野菜を
使用します。
★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！



今月の食育ランチは17日(金)
「春を味わおう」ランチです!

