



令和元年6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 ポークソテー ポテトサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のりんご蒸しパン	はいが精米/菜種油 /上白糖/じゃが芋 /マヨドレ/りんご ジャム/米粉	豚中肉/牛乳	玉葱/きゅうり/人 参/粒コーン缶/か ぶ/ぶなしめじ/パ セリ(乾)/レモン 果汁
3	17	月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーナムル わかめともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/上白糖 /菜種油/ごま油/ もち米	若鶏肉モモ/味噌/ 生わかめ/煮干し	長ねぎ/生姜/ブ ロccoli/人参/ もやし/干し椎茸
4	18	火	ごはん 白身魚のソテー コールスローサラダ いんげんと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつま芋マフィン	はいが精米/菜種油 /上白糖/小麦粉/ さつま芋	むきかだい/豆乳/ 牛乳	キャベツ/人参/粒 コーン缶/いんげん /玉葱
5		水	ごはん かぼちゃのそぼろあん ニラの納豆和え チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト メロン せんべい	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ せんべい	豚ひき肉/挽きわり 納豆/刻みのり/煮 干し/味噌/ヨーグル ト	かぼちゃ/人参/玉 葱/キャベツ/にら /ちんげん菜/メロ ン
19		水	わかめごはん じゃが芋と鶏肉の煮物 きんぴらごぼう はんぺんとみつばすまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト メロン せんべい	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/上白糖 /白ごま(いり) / せんべい	わかめごはんのも と/若鶏肉モモ/出 し昆布/削り節/はん ぺん/ヨーグルト	玉葱/人参/いんげ ん/ごぼう/蓮根/ 糸みつば/メロン
6	20	木	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米/菜種油 /上白糖/ゆでうどん /ごま油/片栗粉	鮭/西京みそ/味噌 /出し昆布/削り節 /牛乳/豚ひき肉	もやし/きゅうり/ 人参/大根/長ねぎ /生姜/にんにく
7	21	金	ごはん 鶏からあげ カラフル野菜の味噌漬け 豆腐となめこみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/片栗粉 /菜種油/食パン/ いちごジャム	若鶏肉モモ/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳	生姜/大根/きゅう り/人参/粒コーン 缶/レモン/なめこ /玉葱
8	22	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの青茹で ポテトスープ	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/ じゃが芋/上白糖/ 白ごま(すり)	若鶏肉モモ/牛乳/ 味噌	玉葱/ブロッコリー /人参/パセリ (乾)
10	24	月	ごはん ポークビーンズ ひとしおきゅうり わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん 茹でそら豆	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/上白糖	大豆水煮缶/豚中肉 /生わかめ	人参/玉葱/トマト 缶/きゅうり/粒 コーン缶/そらまめ
11	25	火	ごはん むきかだいの照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/小麦粉 /上白糖/菜種油	むきかだい/木綿豆 腐/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	生姜/かぶ/人参/ 小松菜/小玉すいか /干しぶどう
12	26	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットゼリー 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	豚中肉/牛乳/粉か んてん	玉葱/人参/コンク リーム缶/キャベツ/ブ ロccoli/オレン ジジュース
13	27	木	ごはん あじの煮つけ あさかのきゅうり即席漬け 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米/じゃが 芋/有塩バター	あじ/煮干し/味噌 /牛乳	生姜/きゅうり/人 参/大根/もやし/ 玉葱
14	28	金	ごはん 鶏つくね 大根の白煮 青菜と人参すまし汁	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	鶏ひき肉/出し昆布 /削り節/豆乳/ち りめんじゃこ	玉葱/大根/人参/ 絹さや/ほうれん草 /えのき茸/パセリ (乾)
29		土	ごはん バーベキューチキン いんげんのごま和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米/上白糖 /菜種油/白ごま (すり) /マカロニ	若鶏肉モモ/牛乳/ ツナ缶	玉葱/いんげん/人 参/キャベツ/トマ ト缶

★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。

★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！！

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 523 kcal	エネルギー 564 kcal
たんぱく質 20.2 g	たんぱく質 22.3 g



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
 保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
 19日(水)は、和食の代表的なメニュー、煮物ときんぴらができます。
 お楽しみに！！