



令和元年7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	22月	ごはん 酢鶏 チンゲン菜のナムル オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃごごはん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／ちりめん じゃこ／青のり	人参／玉葱／ピーマン ／もやし／ちんげん菜 ／粒コーン缶／えのき 茸／パセリ(乾)	
2	16火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖	鮭／味噌／出し昆布／ 削り節／絹ごし豆腐／ 牛乳	玉葱／キャベツ／きゅ うり／人参／水菜／と うもろこし	
3	17水	ごはん ハヤシライス かぶのツナサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／せんべい	豚中肉／ツナ缶／牛乳 ／粉かんでん	玉葱／人参／トマト ジュース／かぶ／きゅ うり／りんごジュース ／りんご缶	
4	18木	ごはん むきカレイの煮つけ きゅうりのり和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米／じゃが芋 ／小麦粉／上白糖／い ちごジャム／菜種油	むきかれい／刻みのり ／煮干し／味噌／牛乳 ／豆乳	生姜／キャベツ／きゅ うり／人参／ぶなしめ じ／長ねぎ	
5	金	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 天の川スープ 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／上白糖 ／菜種油／国産はるさめ ／ドックパン／グラ ニュー糖	若鶏肉モモ／牛乳	生姜／大根／人参／レ モン／オクラ／粒コー ン缶／小玉すいか	
26	金	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 南瓜と油揚げみそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／上白糖 ／菜種油／ドックパン ／グラニュー糖	若鶏肉モモ／油揚げ ／煮干し／味噌／牛乳	生姜／大根／人参／レ モン／かぼちゃ／玉葱 ／小玉すいか	
19	金	ごはん 唐揚げカレー風味 オクラの納豆和え わかめスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 フルールポンチ (夏祭りの園： 青のりおむすび)	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	若鶏肉モモ／挽きわり 納豆／刻みのり／生わ かめ 夏祭りの園：青のり	生姜／キャベツ／オク ラ／玉葱／パイン缶 ／りんご缶／白桃缶	
6	20土	ごはん ポークソテー 粉ふき芋 チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のマレード蒸しパン	はいが精米／菜種油 ／じゃが芋／上白糖 ／マレード／米粉	豚中肉／煮干し／味噌 ／牛乳	玉葱／パセリ(乾)／ ちんげん菜／人参／レ モン果汁	
8	29月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのみそマヨ和え 人参ともやしすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米／菜種油 ／マヨドレ	豚中肉／ちくわ／味噌 ／出し昆布／削り節 ／わかめごはんのもと	玉葱／生姜／キャベツ ／いんげん／もやし ／人参	
9	23火	ごはん むきカレイのごま風味 ブロッコリーの甘酢和え ほうれん草すまし汁	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)／上白 糖／ホットケーキ粉	むきかれい／出し昆布 ／削り節／牛乳／豆乳	ブロッコリー／人参 ／ほうれん草／えのき茸	
10	24水	ごはん チキンカレー キャベツと人参サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト デラウェア	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	若鶏肉モモ／牛乳 ／ヨーグルト	玉葱／人参／コーンク リーム 缶／小松菜／キャベツ ／粒コーン缶／デラ ウェア	
11	25木	ごはん かじきのおろし焼き きゅうりのゆかり和え あさかのなすみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米／菜種油 ／じゃが芋／中華めん (生)／上白糖／ごま油	かじき／煮干し／味噌 ／牛乳／生わかめ／ハ ム	大根／かぶ／きゅうり ／なす／人参	
12	30金火	ごはん ウインナーの衣揚げ ブロッコリー青茹で とうがんスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 スープビーフン (夏祭りの園： 青のりおむすび)	はいが精米／小麦粉 ／菜種油／ビーフン	ウインナー／出し昆布 ／削り節 夏祭りの園：青のり	人参／パセリ／ブロッ コリー／とうがん／玉 葱／粒コーン缶	
13	27土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ほうれん草スパゲッティ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／スパゲッティ	若鶏肉モモ／花かつお ／生わかめ／煮干し ／味噌／牛乳／ベーコン	玉葱／パセリ(乾)／ キャベツ／もやし／か ぶ／ぶなしめじ／ほう れん草／人参	
31	水	ごはん チンジャオロース風 スティックきゅうり キャロットスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 すいか せんべい	はいが精米／片栗粉 ／ごま油／上白糖／せん べい	豚中肉／味噌／牛乳	生姜／ピーマン／赤ピー マン／黄ピーマン／たけのこ 水煮／玉葱／きゅうり ／人参／長ねぎ／キャベツ ／パセリ(乾)／すいか	

★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。

★11日、18日、25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。
お楽しみに！！

毎月19日は
食育の日



7月5日は
七夕メニュー
です★

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
19日(金)は、食育ランチです。
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 508 kcal	エネルギー 544 kcal
たんぱく質 19.1 g	たんぱく質 20.9 g