



令和元年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前		主な材料名		
			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
1	29	木	ごはん 鮭の塩焼き オクラの納豆和え なすと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やしそうめん	はいが精米/菜種油/ そうめん(乾)	鮭/挽きわり納豆/刻 みのり/煮干し/味噌 /牛乳/生わかめ/出 し昆布/削り節	キャベツ/オクラ/な す/えのき茸/玉葱/ きゅうり/人参
2	30	金	ごはん 鶏のからあげ 野菜お浸し とうがんとすまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 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	若鶏肉モモ/出し昆布 /削り節/豆乳	生姜/キャベツ/小松 菜/人参/とうがん
3	31	土	ごはん 豚肉のくわ焼き もやしの中華和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)/スパゲッ ティ	豚中肉/牛乳/ツナ缶 /塩昆布	玉葱/もやし/小松菜 /人参/キャベツ/長 ねぎ
5	19	月	ごはん スタミナポーク 野菜のおかか和え なめこと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん 茹で枝豆	はいが精米/上白糖/ 菜種油	豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌	玉葱/にんにく/キャ ベツ/もやし/人参/ なめこ/長ねぎ/枝豆
6	27	火	ごはん かじきのおろし焼き ブロッコリーの昆布茶漬け いんげんスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/菜種油	かじき/牛乳	大根/ブロッコリー/ 人参/いんげん/玉葱 /とうもろこし
	20	火	ごはん カジココロ揚げ ナムル オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)/ク ラッカー	かじき/牛乳/粉かん てん	生姜/もやし/キャベ ツ/人参/玉葱/えの き茸/パセリ(乾)/ ぶどうジュース/りん ご缶
7	21	水	ごはん ポークカレー カラフルサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト すいか	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚中肉/牛乳/ヨーグル ト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/大根/きゅうり/ 粒コーン缶/すいか
8	22	木	ごはん むきカレイの照り焼き 青菜のり和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 あさかの青のりポテト	はいが精米/菜種油/ じゃが芋	むきかれい/刻みのり /油揚げ/煮干し/味 噌/牛乳/青のり	ほうれん草/キャベツ /人参/なす
9	23	金	ごはん グリルチキン ラタトゥユ コーンと春雨スープ すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	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 /グラニュー糖	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳	ズッキーニ/なす/ト マト缶/玉葱/かぼ ちゃ/ピーマン/にん にく/粒コーン缶/す いか
10	24	土	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き きゅうり即席漬け オクラとエノキのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(い り)/米粉	若鶏肉モモ/味噌/牛 乳/豆乳	玉葱/きゅうり/人参 /オクラ/えのき茸/ レモン果汁/干しぶど う
13	26	火月	ごはん 豚肉のごま焼き なすとピーマンなべしぎ チゲン菜と人参すまし汁	牛乳 13日)クラッカー 26日)せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/上白 糖/片栗粉	豚中肉/味噌/出し昆 布/削り節/塩昆布	玉葱/なす/ピーマン /ちんげん菜/人参
14	28	水	ごはん ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 もも寒天 せんべい	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/じゃが芋/せんべ い	ツナ缶/牛乳/粉かん てん	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/粒 コーン缶/りんご ジュース/白桃缶
15		木	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カレービーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /ビーフン	ツナ缶/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳	大根/玉葱/人参/か ぼちゃ/ピーマン
16		金	わかめごはん 高野豆腐と人参の煮物 かぶのゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	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/上白糖/ 小麦粉/りんごジャム /菜種油	わかめごはんのもと/ 凍り豆腐/生わかめ/ 出し昆布/削り節/味 噌/牛乳/豆乳	人参/玉葱/干し椎茸 /かぶ
17		土	ひじきごはん ツナじゃがが煮 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 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	干ひじき/ツナ缶/生 わかめ/牛乳/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。
★8、22日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使います。
★毎月19日は食育の日です。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

今月の
食育ランチは
20日(火)です！

1~2歳児 栄養摂取量 エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g	3~5歳児 栄養摂取量 エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g
---	---

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りこえよう！」です。
お楽しみに！！

