



令和元年9月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主な材料名		
			3時		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
2	30	月	ごはん 鶏肉のごま酢かけ きゅうりの昆布和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米/上白糖/ 白ごま(すり)/菜種 油	若鶏肉モモ/塩昆布/ 油揚げ/煮干し/味噌 /ベーコン	きゅうり/なす/人参 /ブロッコリー
3	17	火	ごはん 白身魚のカレー風味 ほうれん草サラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 海の幸パスタ	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ス パゲッティ	むきかだい/牛乳/ツ ナ缶/塩昆布/ちりめ んじゃこ	玉葱/ほうれん草/人 参/粒コーン缶/キャ ベツ/かぶ/長ねぎ
4	18	水	ごはん ポイルウインナー 三色ナムル コーンスープ 巨峰	牛乳 ビスケット 牛乳 みかんゼリー せんべい	はいが精米/上白糖/ ごま油/白ごま(い り)/菜種油/せんべ い	ウインナー/豆乳/牛 乳/粉かんでん	もやし/きゅうり/人 参/玉葱/コンクリーム缶/ 粒コーン缶/パセリ (乾)/巨峰/オレンジ ジュース
5		木	ごはん さわらの西京焼き 大根のゆかり和え 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米/菜種油/ 中華めん(生)/上白糖 /ごま油	さわら/西京みそ/味 噌/出し昆布/削り節 /絹ごし豆腐/牛乳/ ハム	大根/糸みつば/えの き茸/きゅうり/粒 コーン缶
19		木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草菜種和え さつま芋みそ汁 柿	牛乳 せんべい 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/さつま芋/小 麦粉/甘納豆(あずき)	鮭/味噌/煮干し/牛 乳/豆乳	キャベツ/玉葱/ぶな しめじ/えのき茸/ほ うれん草/粒コーン缶 /柿
6	20	金	ごはん マーボー春雨 粉ふき芋 玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 6日)豆乳 チーズトースト 20日)牛乳 きなこおはぎ	はいが精米/国産はるさ め/菜種油/上白糖/ご ま油/片栗粉/じゃが芋 6日)食パン/マーガリン 20日)もち米	豚ひき肉/味噌 6日)豆乳/チーズ 20日)牛乳/きなこ	長ねぎ/人参/にら/ パセリ(乾)/玉葱/ えのき茸
7	21	土	ごはん バーベキューチキン 野菜の即席漬け 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のいちごジャム蒸しパン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/いちごジャム /米粉	若鶏肉モモ/生わかめ /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	玉葱/きゅうり/人参 /大根/長ねぎ/レモ ン果汁
9		月	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおかか和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/ごま油/ 上白糖/白ごま(い り)	豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌/青のり	長ねぎ/生姜/小松菜 /もやし/人参/なめ こ/玉葱
10	24	火	ごはん 鮭のごま風味 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白 糖/小麦粉	鮭/はんぺん/出し昆 布/削り節/牛乳/豆 乳	ほうれん草/ぶなしめ じ/人参/えのき茸/ 糸みつば
11	25	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 梨 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/ ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅう り/ブロッコリー/梨
12	26	木	ごはん かじきのコロコロ揚げ キャベツのごま和え 豆腐と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 わかめうどん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/白ごま(す り)/上白糖/ゆであ うどん	かじき/木綿豆腐/煮 干し/味噌/牛乳/生 わかめ/出し昆布/削 り節	生姜/キャベツ/もや し/人参/舞茸/玉葱 /長ねぎ
13	27	金	ごはん ハンバーグ 人参甘煮 ブロッコリー青茹で チンゲン菜と玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マーガリン	豚ひき肉/牛乳	玉葱/人参/ブロッコ リー/ちんげん菜/レ モン
14	28	土	ごはん ポークソテー キャベツと人参サラダ ほうれん草ともやしスー	牛乳 せんべい 牛乳 コーンおやき	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/片 栗粉	豚中肉/牛乳	玉葱/キャベツ/人参 /もやし/ほうれん草 /粒コーン缶

1~2歳児 栄養摂取量 エネルギー 530kcal たんぱく質 20.0g	3~5歳児 栄養摂取量 エネルギー 577kcal たんぱく質 22.3g
---	---

★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。
★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！！



- 9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。
- 良質なたんぱく質やカルシウムの多い食材を取り入れた献立になっています。
- 23日はお彼岸です。保育園では20日に「きなこおはぎ」が出ます。