



# 令和元年10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	火	ごはん 鮭の塩焼き わかめの華風和え 水菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 マレードケーキ	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/小麦粉/マレード	鮭/生わかめ/出し昆布/削り節/牛乳/豆乳	もやし/きゅうり/人参/えのき茸/水菜
2	16	水	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリーナムル 秋なすみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー せんべい	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/せんべい	木綿豆腐/豚こま肉/花かつお/煮干し/味噌/牛乳/粉かんてん	玉葱/人参/もやし/ブロッコリー/粒コーン缶/なす/いんげん/長ねぎ/りんごジュース/りんご
3	17	木	ごはん さんまの蒲焼き 小松菜のり和え キャベツと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 きつねうどん	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/ゆでうどん	さんま/刻みのり/煮干し/味噌/油揚げ/削り節/出し昆布	小松菜/もやし/人参/キャベツ/玉葱/長ねぎ
4	30	金水	ごはん スタミナ焼肉 スティックきゅうり 豆腐と人参みそ汁	牛乳 4日)クラッカー 30日)ビスケット 牛乳 きなこ蒸しパン	はいが精米/菜種油/上白糖/白ごま(いり)/小麦粉	豚中肉/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳/豆乳/きな粉	玉葱/にら/人参/ぶなしめじ/にんにく/きゅうり/長ねぎ
18	金	さつまいもごはん レンコンハンバーグ ほうれん草ときのご和え物 なめこと長ねぎみそ汁 ピオーネ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーバターサンド	はいが精米/さつまいも/黒ごま(いり)/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン/マーガリン/グラニュー糖	豚ひき肉/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/蓮根/ほうれん草/人参/えのき茸/なめこ/長ねぎ/ピオーネ	
5	19	土	ごはん タンドリーチキン もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/マヨドレ/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/コーンフレーク	若鶏肉モモ/牛乳	にんにく/玉葱/もやし/きゅうり/人参/キャベツ/パン缶/干しぶどう
7	21	月	ごはん チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 麦茶 青菜ごはん	はいが精米/菜種油/上白糖/マカロニ/マヨドレ/じゃが芋	若鶏肉モモ/油揚げ	玉葱/キャベツ/人参/きゅうり/パセリ(乾)/大根/小松菜
8	29	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し テンゲン菜とえのきすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 アメリカンドック	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/ホットケーキ粉	鮭/味噌/出し昆布/削り節/牛乳/ウィンナー	玉葱/キャベツ/ほうれん草/人参/ちんげん菜/えのき茸
9	23	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 柿	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/ツナ缶/ヨーグルト	玉葱/人参/コーン缶/ブロッコリー/トマト/柿
10	24	木	ごはん さつまいもじゃこかき揚げ 大根の昆布茶漬 わかめと椎茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/さつまいも/小麦粉/菜種油/蒸し中華めん	ちりめんじゃこ/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/糸みつば/大根/人参/生しいたけ/キャベツ/もやし
11	25	金	ごはん 鶏肉の春雨炒め きゅうりのレモン漬 油揚げとかぶみそ汁 巨峰	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米/菜種油/上白糖/国産はるさめ/ごま油/食パン/マヨドレ	若鶏肉モモ/油揚げ/煮干し/味噌/豆乳/ツナ缶	生姜/長ねぎ/人参/小松菜/干し椎茸/きゅうり/レモン/かぶ/巨峰/パセリ(乾)
12	26	土	ごはん 豚肉くわ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ひすいマフィン	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋/小麦粉/甘納豆(あずき)	豚中肉/花かつお/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/人参/レモン果汁
28	月	ごはん 松風焼き パンサンスー 大根とコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 カレーピラフ	はいが精米/上白糖/片栗粉/菜種油/白ごま(いり)/国産はるさめ/ごま油	鶏ひき肉/味噌/ツナ缶	長ねぎ/人参/生姜/きゅうり/大根/粒コーン缶/玉葱/ピーマン	
31	木	ごはん むきカレイの煮つけ 大根のゆかり和え わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ハロウィンゼリー ビスケット	はいが精米/上白糖/ビスケット	むきかかれい/生わかめ/牛乳/粉かんてん	生姜/大根/きゅうり/玉葱/ぶどうジュース/りんご缶/みかん缶	
運動会	土	ひじきごはん ツナじゃが煮 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 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/きな粉	人参/玉葱/粒コーン缶	

毎月19日は  
**食育の日**



みんなで  
がんばろう!



★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。

1~2歳児 栄養摂取量 エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.7 g	3~5歳児 栄養摂取量 エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.6 g
---	---

10月の食育ランチのテーマは  
「秋の味覚を楽しもう」です。  
18日(金)は食育ランチです。  
お楽しみに!!

