



令和元年11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	金	ごはん 煮込みハンバーグ 花野菜ポイル 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 クラッカー 1日)豆乳 ジャコトースト 15日)牛乳 千歳芋	はいが精米/片栗粉/ 菜種油 1日)食パン/マヨドレ 15日)さつま芋/粉糖	豚ひき肉 1日)豆乳/ちりめん じゃこ 1日)牛乳	玉葱/トマト缶/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/白菜/もやし/ 粒コーン缶/みかん 1日)パセリ(乾)
2	16	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のナムル かぶのスープ	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/上白 糖/ごま油/白ごま (いり)/白ごま(す り)	若鶏肉モモ/牛乳/味 噌	玉葱/もやし/ちんげ ん菜/人参/かぶ
18	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根のレモン漬け 春雨スープ みかん	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/菜種油/ 国産はるさめ/もち米 /上白糖	豚中肉/生わかめ	玉葱/生姜/大根/人 参/レモン/長ねぎ/ みかん/干し椎茸	
5	26	火	ごはん むきカレイの塩焼き 野菜の納豆和え えのきと水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロット蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 小麦粉/上白糖	むきかだい/挽きわり 納豆/刻みのり/出し 昆布/削り節/牛乳/ 豆乳	キャベツ/ほうれん草 /人参/えのき茸/水 菜
19	火	ごはん かじきの竜田揚げ れんこんサラダ 厚揚げと舞茸みそ汁	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/片栗粉/ 菜種油/マヨドレ/白 ごま(すり)/小麦粉 /上白糖/りんごジャ ム	かじき/生揚げ/煮干 し/味噌/牛乳/豆乳	生姜/蓮根/きゅうり /人参/舞茸/玉葱	
6	20	水	ごはん チキンカレー 小松菜サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 柿 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/コーンリ ム缶/小松菜/キャベ ツ/柿
7	21	木	ごはん 鮭のムニエル 白菜のみそマヨ和え あさかの大根スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マヨドレ/ス パゲッティ	鮭/味噌/牛乳/ペー コン	白菜/きゅうり/人参 /大根/玉葱/エリン ギ/パセリ(乾)/ ピーマン
8	22	金	ごはん 肉じゃが きゅうりの甘酢和え はんぺんと椎茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン/いち ごジャム	豚中肉/はんぺん/出 し昆布/削り節/牛乳	玉葱/人参/きゅうり /生しいたけ
9	30	土	ごはん 厚揚げのそぼろあん 粉ふき芋 もやしとキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 マカロニあべかわ	はいが精米/じゃが芋 /上白糖/片栗粉/じゃ が芋/マカロニ	生揚げ/鶏ひき肉/煮 干し/味噌/きな粉	人参/玉葱/パセリ (乾)/もやし/キャ ベツ
11	25	月	ごはん ツナのハヤシライス カラフルサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/さつま芋/黒ごま (いり)	ツナ缶	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/大 根/きゅうり/粒コー ン缶
12	29	火金	ごはん 塩から揚げ パインサラダ ごぼうと長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートパンプキン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/有塩バター/ 上白糖	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/生姜/キャベツ /きゅうり/パイン缶 /ごぼう/人参/長ね ぎ/かぼちゃ
13	27	水	ごはん マーボー白菜 もやしゆかり和え 豆腐としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 マカロニコーンスープ	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /片栗粉/ごま油/マ カロニ	豚ひき肉/味噌/木綿 豆腐/煮干し/豆乳	白菜/長ねぎ/人参/生 しいたけ/にんにく/生 姜/もやし/ぶなしめじ /玉葱/コーン缶/粒 コーン缶/パセリ(乾)
14	28	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツお浸し ほうれん草すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそラーメン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖/中華 めん(生)/ごま油	ちくわ/青のり/出し 昆布/削り節/鶏ひき 肉/味噌	キャベツ/きゅうり/ 人参/ほうれん草/え のき茸/長ねぎ/もや し/粒コーン缶
お 楽 し み 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 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/国 産はるさめ	ひじき/ツナ缶/生わ かめ/わかめごはんの もと	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。
★7日、14日、21日、28日は朝霞市農産物直売



11月15日は七五三です。
千歳飴をイメージした
千歳芋がおやつにです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 523kcal たんぱく質 18.8g	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.1g

11月の食育ランチのテーマは
「よく噛んで食べよう」です。
19日(火)をお楽しみに!

