



令和元年12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
2	16	月	ごはん 豚肉のカレーソテー ブロッコリーナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布のごはん	はいが精米／菜種油／ ごま油	豚中肉／大豆水煮缶／ 塩昆布	玉葱／ブロッコリー ／人参／キャベツ／ えのき茸
3	17	火	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 白菜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 石垣蒸しパン	はいが精米／菜種油／ 小麦粉／上白糖／黒ご ま(いり)／さつま芋	鮭／挽きわり納豆／刻 みのり／煮干し／味噌 ／牛乳	キャベツ／人参／白 菜／ぶなしめじ／長 ねぎ
4	18	水	ごはん コーンシチュー カラフルサラダ	牛乳 ビスケット ヨーグルト りんご せんべい	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／せ んべい	若鶏肉モモ／豆乳／ヨ ーグルト	玉葱／人参／ぶなし めじ／粒コーン缶／ コーンクリーム缶／パセ リ(乾)／大根／きゅ うり／レモン／りん
5		木	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え あさかの大根みそ汁 みかん	牛乳 せんべい 牛乳 なめこうどん	はいが精米／菜種油／ 白ごま(いり)／上白 糖／ゆでうどん	ぶり／木綿豆腐／生わ かめ／煮干し／味噌／ 牛乳／出し昆布／削り 節	ほうれん草／人参／ 大根／水菜／みかん ／なめこ／長ねぎ
	19	木	ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コーンクリームスープ	牛乳 せんべい 牛乳 クリスマスケーキ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／スポ ンジケーキ	豚ひき肉／豆乳／牛乳 ／生クリーム	玉葱／人参／ブロッ コリー／コーンクリーム 缶／粒コーン缶／パセ リ(乾)／いちご
6	20	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 春雨スープ りんご	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／菜種油／ 上白糖／国産はるさめ ／ドックパン／グラ ニュー糖	豚中肉／生揚げ／味噌 ／牛乳	にんにく／生姜／キャ ベツ／人参／ピーマン ／玉葱／かぼちゃ／粒 コーン缶／パセリ(乾) ／りんご
7	21	土	ごはん 豚肉くわ焼き キャベツのおかか和え かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／片 栗粉	豚中肉／花かつお／煮 干し／味噌／牛乳	玉葱／キャベツ／ きゅうり／人参／か ぶ／長ねぎ
9	23	月	ごはん チキンビーンズ スティックきゅうり もやしとわかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／里 芋／黒ごま(いり)	大豆水煮缶／若鶏肉モ モ／生わかめ／出し昆 布	人参／玉葱／トマト 缶／きゅうり／もや し
10	24	火	ごはん むきカレイのムニエル ブロッコリー青茹で ミネストローネ みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	はいが精米／小麦粉／ 菜種油／ホットケーキ 粉	むきかれい／牛乳／豆 乳	ブロッコリー／キャ ベツ／玉葱／人参／ トマト缶／みかん
11	25	水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖／片 栗粉	豚中肉／牛乳／ツナ缶 ／豆乳／きな粉	玉葱／人参／コーンク リーム缶／かぶ／きゅ うり／粒コーン缶／レ モン
12	26	木	ごはん さわらの煮つけ 大根の昆布茶漬け 7種の野菜と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ふかし芋	はいが精米／さつま芋	さわら／油揚げ／煮干 し／味噌／牛乳	生姜／大根／人参／ 白菜／小松菜
13	27	金	ごはん チキンチキンごぼう かぶのゆず香和え 豆腐と水菜みそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン／マヨドレ	若鶏肉モモ／木綿豆腐 ／煮干し／味噌／豆乳 ／ツナ缶	ごぼう／ピーマン／ 玉葱／かぶ／人参／ ゆず／水菜
14	28	土	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き もやしの和え物 じゃが芋のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／上白糖／ 菜種油／じゃが芋／白 ごま(いり)	若鶏肉モモ／味噌／花 かつお	長ねぎ／もやし／ きゅうり／人参／玉 葱／パセリ(乾)
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	干ひじき／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。
★5日、12日、26日は朝霞市農産物直
売組合の野菜を使います。



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 527kcal	エネルギー 563 kcal
たんぱく質 19.6g	たんぱく質 21.3g

12月の食育ランチは
「クリスマスランチ」です。

