



令和2年 1月 献立表

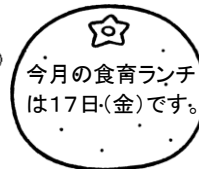


朝霞市保育園

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
4	18	土	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／国産はるさめ ／じゃが芋	ツナ缶／生わかめ／煮 干し／味噌	大根／玉葱／人参
6	20	月	ごはん ポークソテー 粉ふき芋 わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋	豚中肉／生わかめ／煮 干し／味噌／塩昆布	玉葱／パセリ(乾)／ 人参
7	21	火	ごはん むきカレイ磯焼き 切干大根煮もの ほうれん草とI/4みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／マカロニ	むきかれい／青のり／ 油揚げ／煮干し／味噌 ／牛乳／ツナ缶	切干大根／人参／ほう れん草／えのき茸／か ぼちゃ／玉葱／トマト 缶
8	22	水	ごはん 八宝菜 もやしナムル わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいも田楽	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／ごま 油／白ごま(いり)／ じゃが芋／小麦粉	豚中肉／生わかめ／牛 乳／味噌	白菜／たけのこ水煮／ 人参／生しいたけ／生 姜／もやし／きゅうり ／玉葱
9	23	木	ごはん 鮭のおろし焼き 冬野菜の浅漬け なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米／菜種油／ ビーフン／上白糖／ご ま油	鮭／煮干し／味噌／牛 乳	大根／生姜／白菜／か ぶ／人参／なめこ／玉 葱／長ねぎ／粒コーン 缶
10	24	金	ごはん 若鶏の照り焼き ほうれん草サラダ もやしと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 10日)麦茶 さつま汁粉 せんべい 24日)豆乳 コーンポトスト	はいが精米／上白糖／ 菜種油 10日)あずき(乾)／さ つま芋／片栗粉／せん べい 24日)食パン/マドレ	若鶏肉モモ／油揚げ／ 煮干し／味噌 24日)豆乳	ほうれん草／キャベツ ／人参／もやし／ぶな しめじ 24日)粒コーン缶／パ セリ(乾)
11	25	土	ごはん 豚肉のケチャップ煮 かぶの即席漬け 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ホットケーキ 粉／いちごジャム	豚中肉／牛乳／豆乳	玉葱／パセリ(乾)／ かぶ／水菜／えのき茸 ／人参
27	月	ごはん マーボー豆腐 花野菜ポイル キャベツと人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 青菜ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／片栗 粉	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌	長ねぎ／人参／にら／ ブロッコリー／カリフ ラワー／キャベツ／玉 葱／大根／小松菜	
14	28	火	ごはん ぶりの柚子みそ焼き 切り昆布の煮つけ 根菜汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉	ぶり／西京みそ／味噌 ／切り昆布／ちくわ／ 出し昆布／削り節／牛 乳／豆乳	ゆず／人参／いんげん ／大根／ぶなしめじ／ 長ねぎ／かぼちゃ
15	29	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト ぼんかん 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／コーンク リーム 缶／キャベツ／きゅう り／ぼんかん
16	30	木	ごはん かじきの蒲焼き あさかの野菜のり和え かぼちゃと生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ちゃんぽんうどん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ゆで うどん／ごま油	かじき／刻みのり／生 揚げ／煮干し／味噌／ 豚中肉／出し昆布／削 り節	小松菜／人参／かぼ ちゃ／玉葱／白菜／も やし／にら
17	金	ごはん 鶏肉と長葱の塩だれ焼き ブロッコリーと人参昆布和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米／ごま油／ 食パン／りんごジャム	若鶏肉モモ／塩昆布／ 牛乳	長ねぎ／生姜／ブロッ コリー／人参／白菜／ 粒コーン缶／水菜／み かん	
31	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 二色野菜ポイル 里芋と長葱みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米／マーマ レード／菜種油／里芋 ／食パン／りんごジャ ム	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳	ブロッコリー／人参／ 長ねぎ	

★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。

★9日、16日、23日、30日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.7 g

1月の食育ランチのテーマは「冬野菜を食べよう」です。