



令和2年4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
1	15	水	ごはん むきカレイ照り焼き ブロッコリーの昆布茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/上白糖/片 栗粉	むきかだい/煮干し/ 味噌/豆乳/きな粉	ブロッコリー/人参/ 玉葱
2	16	木	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ビーフン/ご ま油	若鶏肉モモ/味噌/出 し昆布/削り節/牛乳	玉葱/かぼちゃ/ほう れん草/人参/長ねぎ /粒コーン缶
3	17	金	ごはん 肉じゃが 小松菜のり和え 豆腐と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/食 パン/いちごジャム	豚中肉/刻みのり/出 し昆布/削り節/味噌 /牛乳/木綿豆腐	玉葱/人参/小松菜/ 長ねぎ
4	18	土	ごはん チキンソテー グリーンサラダ もやしと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マ・マレード・マフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/マー マレード	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	玉葱/キャベツ/きゅ うり/ブロッコリー/ もやし/人参/パセリ (乾)
6	20	月	ごはん マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 チゲン菜と人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /ごま油/片栗粉	豚ひき肉/味噌/青の り	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/ちんげ ん菜/玉葱
7		火	ごはん むきカレイのみそ焼き 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ野菜うどん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ゆでうどん	むきかだい/味噌/は んぺん/出し昆布/削 り節/牛乳	ほうれん草/キャベツ /人参/糸みつば/大 根/長ねぎ
21		火	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラガスのスープ いちご	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/ 片栗粉/上白糖/ごま 油/小麦粉/粉糖	わかめごはんのもと/ 木綿豆腐/豚ひき肉/ 牛乳/豆乳	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/アスパラガ ス/いちご
8	22	水	ごはん チキンカレー イタリアンサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー 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/ツ ナ缶/粉かてん	玉葱/人参/コンクリ ム缶 /ブロッコリー/トマ ト/りんごジュース/ りんご缶
9	23	木	ごはん 鮭の塩焼き 大根の白煮 南瓜としめじみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳クリームスープ クラッカー	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/米 粉/クラッカー	鮭/出し昆布/削り節 /煮干し/味噌/豆乳	大根/人参/絹さや/ かぼちゃ/玉葱/ぶな しめじ/パセリ(乾)
10	24	金	ごはん 松風焼き こふき芋 人参と長ねぎすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/じゃが芋 /食パン/マーガリン	鶏ひき肉/味噌/青の り/出し昆布/削り節 /牛乳	長ねぎ/人参/生姜
11	25	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜の即席漬け 大根としめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(い り)/スパゲッティ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/ツナ缶/ 塩昆布	玉葱/パセリ(乾) / キャベツ/きゅうり/ 大根/ぶなしめじ/長 ねぎ
13	27	月	ごはん 大根のそぼろあんかけ きゅうりの甘酢漬け 豆腐ともやしみそ汁	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/片栗粉	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌	大根/人参/玉葱/ きゅうり/もやし/長 ねぎ
14	28	火	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの和えもの かぶとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/上白糖/ スパゲッティ/菜種油	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/ツナ缶	生姜/キャベツ/きゅ うり/人参/かぶ/ぶ なしめじ/玉葱/ピー マン
30		木	ごはん むきカレイのみそ焼き 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 みそ野菜うどん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ゆでうどん	むきかだい/味噌/は んぺん/出し昆布/削 り節/牛乳	ほうれん草/キャベツ /人参/糸みつば/大 根/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。

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 508kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 545kcal たんぱく質 21.6g

◎牛乳が献立にある時は…

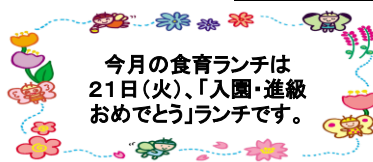
<1~2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlをコップで飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlのびん牛乳を飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



今月の食育ランチは
21日(火)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。
どうぞお楽しみに！！