



# 令和2年7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	水	ごはん ハヤシライス かぶのツナサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/せんべい	牛乳/豚中肉/ツナ缶 /粉かんでん	玉葱/人参/トマト ジュース/かぶ/きゆ うり/りんごジュース /りんご缶
2	16	木	ごはん むきカレイの煮つけ 小松菜のり和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米/じゃが芋 /中華めん(生)/上白 糖/ごま油	牛乳/むきかかれい/刻 みのり/煮干し/味噌 /生わかめ/ハム	生姜/もやし/小松菜 /人参/ぶなしめじ/ 長ねぎ/きゅうり
3	17	金	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 南瓜と油揚げみそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ドックパン/ グラニュー糖	牛乳/若鶏肉モモ/油 揚げ/煮干し/味噌	生姜/大根/人参/レ モン/かぼちゃ/玉葱 /小玉すいか
4	18	土	ごはん ポークソテー 粉ふき芋 チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレード蒸しパン	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/小麦粉/上 白糖/マーマレード	牛乳/豚中肉/煮干し /味噌/豆乳	玉葱/パセリ(乾)/ち んげん菜/人参
6	20	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのみそマヨ和え 人参ともやしすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ	豚中肉/ちくわ/味噌 /出し昆布/削り節/ わかめごはんのもと	玉葱/生姜/キャベツ /いんげん/人参/も やし
7		火	ごはん むきカレイのごま風味 ブロッコリーの甘酢和え 天の川スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白糖 /国産はるさめ/小麦 粉	牛乳/むきかかれい/豆 乳	ブロッコリー/人参/ オクラ/粒コーン缶
	21	火	わかめごはん かじきのココロ揚げ おくら納豆和え なすのみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツポンチ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖	牛乳/わかめごはんの もと/かじき/挽きわ り納豆/刻みのり/花 かつお/煮干し/味噌	生姜/オクラ/もやし /なす/玉葱/すいか /りんご缶/白桃缶
8	22	水	ごはん チキンカレー キャベツと人参サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト デラウェア	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	牛乳/若鶏肉モモ/ ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリム缶 /小松菜/キャベツ/ 粒コーン缶/デラウェ ア
9	30	木	ごはん 鮭のおろし焼き きゅうりのゆかり和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/小麦粉/上 白糖/いちごジャム	牛乳/鮭/煮干し/味 噌/豆乳	大根/かぶ/きゅうり /玉葱/なす
10	31	金	ごはん ポイルウインナー ブロッコリーの酢醤油和え とうがんスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそばパン	はいが精米/上白糖/ ドックパン/蒸し中華 めん/菜種油	牛乳/ウインナー	ブロッコリー/人参/ とうがん/玉葱/キャ ベツ
11	25	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	牛乳/若鶏肉モモ/花 かつお/生わかめ/煮 干し/味噌/ベーコン	玉葱/パセリ(乾)/ キャベツ/もやし/か ぶ/ぶなしめじ/ズッ キーニ/人参
13	27	月	ごはん 酢鶏 チンゲン菜のナムル オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃこごはん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)	若鶏肉モモ/ちりめん じゃこ/青のり	人参/玉葱/ピーマン /もやし/ちんげん菜 /粒コーン缶/えのき 茸/パセリ(乾)
14	28	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし せんべい	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/せ んべい	牛乳/鮭/味噌/出し 昆布/削り節/絹ごし 豆腐	玉葱/キャベツ/きゆ うり/人参/水菜/と うもろこし
29		水	ごはん チンジャオロース風 スティックきゅうり キャロットスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 すいか せんべい	はいが精米/片栗粉/ ごま油/上白糖/せん べい	牛乳/豚中肉/味噌	生姜/ピーマン/赤ピー マン/黄ピーマン/たけのこ 水煮/玉葱/きゅうり/人 参/長ねぎ/キャベツ/パ セリ(乾)/すいか

★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、30日は朝霞市農産物直売組合の  
野菜を使用します。

★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。  
お楽しみに!!



1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。  
21日(火)は、食育ランチです。  
お楽しみに!!

