



令和2年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前		主な材料名		
			3時	おやつ	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	29	土	ごはん 豚肉くわ焼き もやしの中華和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 もも寒天 せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)/せんべい	豚中肉/牛乳/粉かん てん	玉葱/もやし/小松菜 /人参/キャベツ/りん ごジュース/白桃缶
3	24	月	ごはん スタミナポーク 野菜のおかか和え えのきと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん 茹で枝豆	はいが精米/上白糖/ 菜種油	豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌	玉葱/にんにく/キャ ベツ/もやし/人参/ えのき茸/長ねぎ/枝 豆
4	18	火	ごはん かじきのおろし焼き ブロッコリーの昆布茶漬け いんげんとトマトスープ	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/菜種油/ 上白糖/せんべい	かじき/牛乳	大根/ブロッコリー/ 人参/いんげん/玉葱 /トマト/とうもろこ し
19	水	わかめごはん 鶏からあげ もやしナムル コーンクリームスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)/そ うめん(乾)	わかめごはんのもと/ 若鶏肉モモ/豆乳/出 し昆布/削り節	生姜/もやし/きゅう り/人参/玉葱/コー ンクリーム缶/パ セリ(乾)	
5	26	水	ごはん ポークカレー カラフルサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト すいか	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚中肉/牛乳/ヨーグ ルト	玉葱/人参/コーンリ ム缶/大根/きゅうり/ 粒コーン缶/すいか
6	20	木	ごはん むきカレイの照り焼き 青菜のり和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 青のりポテト	はいが精米/菜種油/ じゃが芋	むきかだい/刻みのり /油揚げ/煮干し/味 噌/牛乳/青のり	ほうれん草/キャベツ /人参/なす
7	21	金	ごはん 豆腐チャンプルー 中華きゅうり もやしスープ すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/食 パン/マーガリン/グラ ニュー糖	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/牛乳	玉葱/人参/もやし/ 糸みつば/きゅうり/ 干し椎茸/すいか
8	22	土	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜の即席漬け オクラとエノキのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布ごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(いり)	若鶏肉モモ/味噌/塩 昆布	玉葱/きゅうり/人参 /オクラ/えのき茸
11	25	火	ごはん 鮭の塩焼き オクラの納豆和え なすと玉ねぎみそ汁	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/菜種油/ 小麦粉/上白糖/りん ごジャム	鮭/挽きわり納豆/刻 みのり/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	キャベツ/オクラ/な す/えのき茸/玉葱
12	水	ごはん ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/じゃが芋/こしあ ん/せんべい	若鶏肉モモ/牛乳/粉 かんでん	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/粒 コーン缶	
13	27	木	ごはん 豚肉のごま焼き 春雨とわかめ酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カレービーフン	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/国産は るさめ/上白糖/ビー フン	豚中肉/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳	玉葱/人参/かぼちゃ /ピーマン
14	28	金	ごはん 14日)厚揚げのオープン焼き 28日)グリルチキン ラタトゥウ 野菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳くずもち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	14日)生揚げ 28日)若鶏肉モモ /牛乳/豆乳/きな粉	ズッキーニ/なす/ト マト缶/玉葱/かぼ ちゃ/ピーマン/にん にく/人参/パセリ (乾)
15	土	ひじきごはん ツナじゃがが煮 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/国 産はるさめ/白ごま(す り)	干ひじき/ツナ缶/生 わかめ/牛乳/味噌	人参/玉葱/粒コー ン缶	
17	31	月	ごはん 高野豆腐と人参の煮物 かぶのゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 茶めし	はいが精米/上白糖	凍り豆腐/生わかめ/ 出し昆布/削り節/味 噌/青のり	人参/玉葱/干し椎茸 /かぶ

★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。
★6、20日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使います。
★毎月19日は食育の日です。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！



今月の
食育ランチは
19日(水)です！

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1g

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りこえよう！」です。
お楽しみに！！