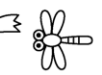




令和2年9月 献立表



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	15	火	ごはん 白身魚のカレー風味 ほうれん草サラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナとこんぶパスタ	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ス パゲッティ	むきかだい/牛乳/ツ ナ缶/塩昆布	玉葱/ほうれん草/人 参/粒コーン缶/キャ ベツ/かぶ/長ねぎ
2	16	水	ごはん ポイルウィンナー 三色ナムル コーンクリームスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 せんべい	はいが精米/上白糖/ ごま油/白ごま(いり) /菜種油/せんべい	ウィンナー/豆乳/牛 乳/粉かんとん	もやし/きゅうり/人 参/玉葱/يون-クリーム缶/ 粒コーン缶/パセリ (乾)/ぶどうジュース
3	17	木	ごはん さわらの西京焼き 大根レモン漬け 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米/菜種油/ ゆでうどん/上白糖/ ごま油/片栗粉	さわら/西京みそ/味 噌/出し昆布/削り節 /絹ごし豆腐/牛乳/ 豚ひき肉	大根/人参/レモン/ 糸みつば/えのき茸/ 生姜/にんにく/きゅ うり
4	金	ごはん マーボー春雨 粉ふき芋 人参とえのきのスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /ごま油/片栗粉/ じゃが芋/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/味噌/豆乳 /チーズ	長ねぎ/人参/にら/ パセリ(乾)/玉葱/え のき茸	
18	金	わかめごはん ささみフライ かぶのツナサラダ キャベツとベーコンスープ 巨峰	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白 糖/食パン/マーガリ ン	わかめごはんのもと/ ささ身/ツナ缶/ベー コン/豆乳/チーズ	かぶ/きゅうり/人参 /粒コーン缶/レモン /キャベツ/玉葱/巨 峰	
5	19	土	ごはん バーベキューチキン 野菜の即席漬け 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ホットケーキ 粉/いちごジャム	若鶏肉モモ/生わかめ /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	玉葱/きゅうり/人参 /大根/長ねぎ
7	月	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおかか和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/ごま油/ 上白糖/白ごま(いり)	豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌/青のり	長ねぎ/生姜/小松菜 /もやし/人参/なめ こ/玉葱	
8	29	火	ごはん 鮭のごま風味 野菜のお浸し はんぺんすまし汁	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/ 白ごま(すり)/上白糖 /小麦粉	鮭/はんぺん/出し昆 布/削り節/牛乳/豆 乳	ほうれん草/ぶなしめ じ/人参/えのき茸/ 糸みつば
9	23	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 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/يون-クリーム缶 /キャベツ/きゅうり /ブロッコリー/なし
10	24	木	ごはん かじきの竜田揚げ キャベツのごま和え 豆腐と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 10日) 冷やし中華 24日) きなこおはぎ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/白ごま(すり) /上白糖 10日) 中華めん(生)/ ごま油 24日) もち米	かじき/木綿豆腐/煮 干し/味噌/牛乳 10日) 生わかめ/ハム 24日) きな粉	生姜/キャベツ/もやし /人参/舞茸/玉葱
11	25	金	ごはん ハンバーグ 人参甘煮 ブロッコリー青茹で チンゲン菜と玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マーガリン	豚ひき肉/牛乳	玉葱/人参/ブロッコ リー/ちんげん菜/レ モン
12	26	土	ごはん タンドリーチキン キャベツのお浸し わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米/マヨドレ /上白糖/じゃが芋/ 片栗粉/菜種油	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳	にんにく/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/人参 /粒コーン缶
14	28	月	ごはん 鶏肉のごま酢かけ きゅうりの昆布和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米/上白糖/ 白ごま(すり)/菜種油	若鶏肉モモ/塩昆布/ 油揚げ/煮干し/味噌 /ベーコン	きゅうり/なす/人参 /ブロッコリー
30	水	ごはん ポークソテー キャベツと人参サラダ ほうれん草ともやしス ピオーネ	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	豚中肉/牛乳/生わか め/出し昆布/削り節	玉葱/キャベツ/人参 /もやし/ほうれん草 /ピオーネ/長ねぎ	

1~2歳児 栄養摂取量 エネルギー 530kcal たんぱく質 20.3g	3~5歳児 栄養摂取量 エネルギー 578kcal たんぱく質 22.8g
---	---

★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。
★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!!



● 9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。
● 良質なたんぱく質やカルシウムの多い食材は骨を丈夫にし
● ます。
● 22日はお彼岸です。保育園では24日に「きなこおはぎ」
● が出ます。