



令和2年10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	木	ごはん むきカレイの煮つけ キャベツとわかめ和え なめことわかめみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 きつねうどん	はいが精米/ゆでうどん /上白糖	むきかだい/刻みのり/ 生わかめ/煮干し/味噌 /油揚げ/削り節/出し 昆布	生姜/キャベツ/ほうれ ん草/なめこ/玉葱/長 ねぎ
2	16	金	ごはん スタミナ焼肉 スティックきゅうり 豆腐と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/菜種油/上 白糖/白ごま(いり)/ 食パン/いちごジャム	豚中肉/木綿豆腐/煮干 し/味噌/牛乳	玉葱/にら/人参/ぶな しめじ/にんにく/きゅ うり/長ねぎ
3	17	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/マーマレ ード/菜種油/上白糖/ご ま油/白ごま(いり)/ コーンフレーク	若鶏肉モモ/牛乳	もやし/きゅうり/人参 /キャベツ/パイン缶/ 干しぶどう
5	19	月	ごはん 豚肉オセロ焼き 大根のゆかり和え もやしとにらみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布ごはん	はいが精米/菜種油/白 ごま(いり)/黒ごま(い り)	豚中肉/煮干し/味噌/ 大豆水煮缶/塩昆布	大根/きゅうり/ゆかり /もやし/人参/にら
20	火	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 青菜のお浸し さつま汁 梨	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン	はいが精米/片栗粉/菜 種油/上白糖/さつま芋 /小麦粉	さんま/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳/きな粉	小松菜/人参/ぶなしめ じ/ごぼう/大根/なし	
6	30	火金	ごはん チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 6日)りんごゼリー 30日)ハロウィンゼリー	はいが精米/菜種油/上 白糖/マカロニ/マヨド レ/じゃが芋 6日)せんべい 30日)ビスケット	若鶏肉モモ/牛乳/粉か んてん	玉葱/キャベツ/人参/きゅ うり/パセリ(乾) 6日)りんごジュース/りんご /30日)ぶどうジュース/り んご缶/みかん缶
7	21	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 柿	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/ツナ缶/ ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリーム缶 /ブロッコリー/トマト /柿
8	22	木	わかめごはん さつま芋とじゃこかき揚げ 大根の昆布茶漬け きのこみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/さつま芋/ 小麦粉/菜種油/蒸し中 華めん	わかめごはんのもと/ち りめんじゃこ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/糸みつば/大根/ 人参/えのき茸/生しい たけ/キャベツ/もやし
9	23	金	ごはん 鶏肉の春雨炒め きゅうりのレモン漬け 油揚げとかぶみそ汁 巨峰	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米/菜種油/上 白糖/国産はるさめ/ご ま油/食パン/マヨドレ	若鶏肉モモ/油揚げ/煮 干し/味噌/豆乳/ツナ 缶	生姜/長ねぎ/人参/小 松菜/干し椎茸/きゅう り/レモン/かぶ/巨峰 /パセリ(乾)
10	24	土	ごはん 豚肉くわ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/上 白糖/じゃが芋/ビーフ ン/ごま油	豚中肉/花かつお/生わ かめ/煮干し/味噌/牛 乳	玉葱/キャベツ/人参/ 長ねぎ/粒コーン缶
12	26	月	ごはん 松風焼き パンサンスー 大根とコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 カレーピラフ	はいが精米/上白糖/片 栗粉/菜種油/白ごま (いり)/国産はるさめ /ごま油	鶏ひき肉/味噌/ツナ缶	長ねぎ/人参/生姜/ きゅうり/大根/粒コー ン缶/玉葱/ピーマン
13	27	火	ごはん 鮭の塩焼き わかめの華風和え 水菜と人参すまし汁	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/ごま油/白ごま (いり)/小麦粉	鮭/生わかめ/出し昆布 /削り節/牛乳/豆乳	もやし/きゅうり/人参 /えのき茸/水菜/かぼ ちゃ
14	28	水	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーナムル オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	はいが精米/菜種油/上 白糖/ごま油/片栗粉/ じゃが芋	木綿豆腐/豚ひき肉/味 噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら/ブ ロccoli/粒コーン缶 /玉葱/えのき茸/パセ リ(乾)
29	木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し チンゲン菜とエノキすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 アメリカンドック	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/ホット ケーキ粉	鮭/味噌/出し昆布/削 り節/牛乳/ウィンナー	玉葱/キャベツ/ほうれ ん草/人参/ちんげん菜 /えのき茸	
31	土	わかめごはん 厚揚げのミートソース煮 ひとしおきゅうり キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/菜種油/上 白糖/じゃが芋/片栗粉	わかめごはんのもと/生 揚げ/豚ひき肉/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/ トマト缶/きゅうり/ キャベツ	

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.3 g

毎月19日は
食育の日



★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。

10月の食育ランチのテーマは
「秋の味覚を楽しもう」です。
20日(火)は食育ランチです。
お楽しみに!!

