



令和2年11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	
2	16	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根のレモン漬け 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/菜種油/ 国産はるさめ/もち米 /上白糖	豚中肉/生わかめ	玉葱/生姜/大根/人 参/レモン/長ねぎ/ 干し椎茸	
	17	火	ごはん むきカレイの煮つけ 野菜の納豆和え えのきと水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃパイ	はいが精米/ぎょうざ の皮/上白糖/コーン フレーク/菜種油	むきかれい/挽きわり 納豆/刻みのり/出し 昆布/削り節/牛乳	生姜/キャベツ/ほう れん草/人参/えのき 茸/水菜/かぼちゃ	
4	18	水	ごはん チキンカレー 小松菜サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 柿 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/コンクリ ム缶/小松菜/キャベツ /柿	
	5	木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーごま和え 白菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白 糖/スパゲッティ	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/ベーコン	ブロッコリー/白菜/ 玉葱/人参/ピーマン	
	19	木	わかめごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーナムル 野菜たっぷりスープ みかん	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/マヨドレ /パン粉/菜種油/ご ま油/スパゲッティ	わかめごはんのもと/ 鮭/牛乳/ベーコン	パセリ/ブロッコリー /人参/白菜/玉葱/ 粒コーン缶/みかん/ ピーマン	
6	20	金	ごはん 肉じゃが きゅうりの甘酢和え はんぺんと椎茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン/プ ルーベリージャム	豚中肉/はんぺん/出 し昆布/削り節/牛乳	玉葱/人参/きゅうり /生しいたけ	
	7	21	土	ごはん 鶏肉のおろし焼き 小松菜としめじ和え物 もやしとキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	大根/小松菜/人参/ ぶなしめじ/もやし/ キャベツ
	9	30	月	ごはん ハヤシライス カラフルサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/さつま芋/黒ごま (いり)	豚中肉	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/大 根/きゅうり/粒コー ン缶
10	24	火	ごはん かじきの香味焼き パインサラダ 人参と玉葱スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン	はいが精米/ごま油/ 菜種油/小麦粉/上白 糖	かじき/牛乳/豆乳	長ねぎ/生姜/キャベ ツ/きゅうり/パイン 缶/人参/玉葱/干し ぶどう	
	11	25	水	ごはん マーボー白菜 もやしゆかり和え 豆腐としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 マカロニコーンスープ	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /片栗粉/ごま油/マ カロニ	豚ひき肉/味噌/木綿 豆腐/煮干し/豆乳	白菜/長ねぎ/人参/生 しいたけ/にんにく/生 姜/もやし/ぶなしめじ /玉葱/コンクリム缶/粒 コーン缶/パセリ(乾)
	12	26	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツお浸し ほうれん草すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそラーメン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖/中華 めん(生)/ごま油	ちくわ/青のり/出し 昆布/削り節/鶏ひき 肉/味噌	キャベツ/きゅうり/ 人参/ほうれん草/え のき茸/長ねぎ/もや し/粒コーン缶
13	27	金	ごはん 煮込みハンバーグ 花野菜ポイル 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 クラッカー 13日牛乳 千歳芋 27日豆乳 じゃこトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油 13日) さつま芋/粉糖 27日) 食パン/マヨド レ	豚ひき肉 13日) 牛乳 27日) 豆乳/ちりめん じゃこ	玉葱/トマト缶/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/白菜/もやし/ 粒コーン缶/みかん 27日) パセリ(乾)	
14	28	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のナムル かぶのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布とツナのごはん	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)	若鶏肉モモ/塩昆布/ ツナ缶	玉葱/もやし/ちんげ ん菜/人参/かぶ/ぶ なしめじ	

★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。

★12日、26日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



11月15日は七五三です。
13日は千歳飴をイメージした
千歳芋がおやつにです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 514kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.8g

11月の食育ランチのテーマは
「よく噛んで食べよう」です。

19日(木)をお楽しみに!

