



# 令和3年 1月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ		主な材料名		
			乳児午前 3時		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
4	月	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /じゃが芋	ツナ缶/生わかめ/煮 干し/味噌	大根/玉葱/人参
25	月	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米/菜種油/ 国産はるさめ/上白糖 /じゃが芋	若鶏肉モモ/生わかめ /煮干し/味噌	大根/人参/玉葱
5	火	ごはん ポークソテー 蒸しかぼちゃ わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ		はいが精米/菜種油/ 上白糖/ホットケーキ 粉/グラニュー糖	豚中肉/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳/豆 乳	玉葱/かぼちゃ
19	火	ごはん 鮭と白菜のグラタン風 かぶの和風カルパッチョ ブロッコリーとじゃが芋スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン		はいが精米/米粉/オ リーブ油/じゃが芋/ 小麦粉/上白糖/菜種 油	鮭/豆乳/花かつお/ 牛乳	白菜/玉葱/パセリ (乾)/かぶ/人参/ ブロッコリー/干しぶ どう
6 20	水	ごはん 八宝菜 もやしナムル だいこんとコーンのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋		はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油/白ごま(いり)/ さつま芋	豚中肉/牛乳	白菜/たけのこ水煮/ 人参/生しいたけ/生 姜/もやし/きゅうり /玉葱/粒コーン缶/ 大根/パセリ(乾)
7 21	木	ごはん むきカレイ磯焼き 冬野菜の浅漬け なめこと玉ねぎみそ汁 みかん	牛乳 せんべい 牛乳 わかめうどん		はいが精米/菜種油/ ゆでうどん	むきかえい/青のり/ 煮干し/味噌/牛乳/ 生わかめ/出し昆布/ 削り節	白菜/かぶ/人参/な めこ/玉葱/みかん/ 長ねぎ
8 22	金	ごはん 若鶏のからあげ ほうれん草サラダ もやしと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 8日) 麦茶 さつま汁粉 せんべい 22日) 豆乳 コーンマヨネーズ		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖 8日) こしあん/さつま 芋/せんべい 22日) 食パン/マヨネ	若鶏肉モモ/油揚げ/ 煮干し/味噌 22日) 豆乳	生姜/ほうれん草/ キャベツ/人参/もや し/ぶなしめじ 22日) 粒コーン缶/パ セリ(乾)
9 23	土	ごはん 豚肉のケチャップ煮 かぶの即席漬け 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち		はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)	豚中肉/牛乳/味噌	玉葱/パセリ(乾)/ かぶ/水菜/えのき茸 /人参
12 26	火	ごはん ぶりの柚子みそ焼き 切り昆布の煮つけ 根菜汁	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/小麦粉	ぶり/西京みそ/味噌 /切り昆布/ちくわ/ 出し昆布/削り節/牛 乳/豆乳	ゆず/人参/いんげん /大根/ぶなしめじ/ 長ねぎ/かぼちゃ
13 27	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト ぼんかん		はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/ ヨーグルト	玉葱/人参/コーン/ク レム 缶/キャベツ/きゅう り/ぼんかん
14 28	木	ごはん かじきの蒲焼き あさかの野菜のり和え きのこ生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 しょうゆラーメン		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/中華 めん(生)/ごま油	かじき/刻みのり/生 揚げ/煮干し/味噌/ 生わかめ	小松菜/人参/なめこ /玉葱/もやし/長ね ぎ
15 29	金	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 二色野菜ポイル 里芋と長葱みそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド		はいが精米/上白糖/ 菜種油/里芋/食パン /りんごジャム	若鶏肉モモ/味噌/煮 干し/牛乳	ブロッコリー/人参/ 長ねぎ/みかん
16 30	土	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 切干大根の煮もの ほうれん草とエノキみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン		はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	豚中肉/油揚げ/煮干 し/味噌/牛乳/ベー コン	キャベツ/玉葱/切干 大根/人参/ほうれん 草/えのき茸/もやし /ピーマン
18	月	ごはん マーボー豆腐 花野菜ポイル キャベツと人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 青菜ごはん		はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/カリフ ラワー/キャベツ/玉 葱/大根/小松菜

★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。

★7日、14日、21日、28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**

今月の食育ランチ  
は19日(火)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 557 kcal	エネルギー 520 kcal
たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 19.6 g

1月の食育ランチのテーマは「冬野菜を食べよう」です。