



令和3年5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	土	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしナムル 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/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/木綿豆腐 /煮干し/味噌/牛乳	玉葱/にら/人参/ぶ なしめじ/もやし/ きゅうり/キャベツ/ パイン缶/みかん缶/ 干しぶどう	
18	火	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしナムル 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/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/木綿豆腐 /煮干し/味噌/牛乳	玉葱/にら/人参/ぶ なしめじ/もやし/ きゅうり/キャベツ/ パイン缶/みかん缶/ 干しぶどう	
6	20	木	ごはん 鮭のムニエル きゅうりと人参サラダ アスパラと玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 牛乳 若草蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖	鮭/牛乳/豆乳	キャベツ/きゅうり/ 人参/アスパラガス/ 玉葱/小松菜
7	21	金	ごはん 回鍋肉 ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン	豚中肉/生揚げ/味噌 /豆乳/チーズ	にんにく/生姜/キャ ベツ/人参/ピーマン /玉葱/ブロッコリー /えのき茸/パセリ (乾)
8	22	土	ごはん 鶏肉の南部焼き 野菜の昆布和え もやしとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのケーキ	はいが精米/白ごま(い り)/菜種油/小麦粉 /上白糖/りんごジャ ム	若鶏肉モモ/塩昆布/ 生わかめ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	玉葱/かぶ/人参/ きゅうり/もやし
10	24	月	ごはん 豚肉のおろし焼き ブロッコリー中華和え かぶと舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 たけのこごはん	はいが精米/菜種油/ ごま油	豚中肉/煮干し/味噌 /油揚げ	生姜/大根/ブロッ コリー/人参/かぶ/舞 茸/長ねぎ/たけのこ 水煮
11	25	火	ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの五目煮 さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 パティッシュルマフィン	はいが精米/ごま油/ 菜種油/上白糖/さつ ま芋/小麦粉	むきかだい/干ひじき /さつま揚げ/大豆水 煮缶/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	長ねぎ/生姜/人参/ 絹さや/玉葱/パイン 缶
12	26	水	ごはん チキンカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 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/粉 かんとん	玉葱/人参/コンクリ ム缶 /アスパラガス/キャ ベツ/トマト/ぶどう ジュース
13	27	木	ごはん カレーのあけぼの焼き わかめときゅうり酢の物 大根と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米/マヨドレ /菜種油/上白糖/ゆ でうどん	むきかだい/味噌/生 わかめ/油揚げ/煮干 し/牛乳/花かつお	人参/玉葱/きゅうり /大根/ほうれん草/ キャベツ
14	28	金	ごはん 新じゃが煮 スティックきゅうり 野菜としめじみそ汁	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/新じゃが いも/菜種油/上白糖 /食パン/ブルーベ リージャム	豚中肉/凍り豆腐/出 し昆布/削り節/味噌 /牛乳	玉葱/人参/きゅうり /水菜/ぶなしめじ
15	29	土	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け チゲン菜と玉ねぎみそ汁	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/白ごま(いり) /じゃが芋/片栗粉	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/大根/人参/い んげん/きゅうり/ち んげん菜
17	31	月	ごはん 豆腐チャンプルー スナッペンとう青茹で 野菜コロコロスープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/わかめごは んのもと	玉葱/人参/もやし/ スナッペンとう/大 根/粒コーン缶/パセ リ(乾)
19	水	ごはん ベジタブルミートローフ キャベツと人参のサラダ 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/じゃ が芋	豚ひき肉/生わかめ/ 出し昆布/削り節/牛 乳	玉葱/いんげん/人参 /黄ピーマン/キャベ ツ/そらまめ/たけの こ水煮	

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 523 kcal	エネルギー 569 kcal
たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 21.9 g

★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。保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！



今月の食育ランチは19日(水)
「春を味わおう」ランチです!