



令和3年6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 白身魚のソテー キャベツの納豆和え いんげんと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつま芋マフィン	はいが精米/菜種油 小麦粉/上白糖 さつま芋	むきかだい/挽きわり納豆/刻みのり/牛乳/豆乳	キャベツ/人参/いんげん/玉葱
2	16	水	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のり和え 豆腐と人参みそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト 小玉すいか せんべい	はいが精米/じゃが芋/菜種油/上白糖 せんべい	若鶏肉モモ/刻みのり/木綿豆腐/煮干し/味噌/ヨーグルト	玉葱/人参/ほうれん草/キャベツ/小玉すいか
3	17	木	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と長葱すまし汁	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/上白糖/ゆでうどん/ごま油/片栗粉	鮭/西京みそ/味噌/出し昆布/削り節/牛乳/豚ひき肉	もやし/きゅうり/人参/大根/長ねぎ/生姜/にんにく
4	29	金火	ごはん 豚肉のカラフル炒め ひとしおきゅうり コーンと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 アスパラのスパゲッティ	はいが精米/菜種油/ごま油/スパゲティ	豚中肉/牛乳/ベーコン	人参/玉葱/ピーマン/黄ピーマン/生姜/きゅうり/粒コーン缶/アスパラガス
	18	金	わかめごはん 鶏つくね 大根の白煮 青菜と人参すまし汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 あじさいサンド	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン/いちごジャム/ブルーベリージャム	わかめごはんのもと/鶏ひき肉/出し昆布/削り節/牛乳	玉葱/大根/人参/絹さや/ほうれん草/えのき茸/小玉すいか
	30	水	ごはん 若鶏の照り焼き きんぴらごぼう 人参と三つ葉みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	はいが精米/上白糖/菜種油/白ごま(いり)/小麦粉	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/生姜/ごぼう/蓮根/人参/糸みつば/粒コーン缶
5	19	土	ごはん 鶏肉のマレード焼き ブロッコリーナムル ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/マーマレード/菜種油/ごま油/じゃが芋/上白糖/白ごま(すり)	若鶏肉モモ/牛乳/味噌	玉葱/ブロッコリー/人参/パセリ(乾)
7	21	月	ごはん バーベキューチキン いんげんのごま和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 茶めし 茹でそら豆	はいが精米/上白糖/菜種油/白ごま(すり)	若鶏肉モモ/出し昆布	玉葱/いんげん/人参/キャベツ/そらまめ
8	22	火	ごはん むきかだいの照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/小麦粉/上白糖/菜種油	むきかだい/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	生姜/かぶ/人参/小松菜/小玉すいか/干しぶどう
9	23	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットゼリー 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	豚中肉/牛乳/粉かんでん	玉葱/人参/コーンクリーム缶/キャベツ/ブロッコリー/オレンジジュース
10	24	木	ごはん あじの煮つけ キャベツの和え物 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米/上白糖/じゃが芋/有塩バター	あじ/煮干し/味噌/牛乳	生姜/キャベツ/きゅうり/人参/大根/もやし/玉葱
11	25	金	ごはん ハンバーグ 人参のツナサラダ 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/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン	豚ひき肉/ツナ缶/豆乳/チーズ	玉葱/人参/きゅうり/レモン/えのき茸
12	26	土	ごはん ポークソテー ポテトサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキといちごジャム	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋/マヨドレ/ホットケーキ粉/いちごジャム	豚中肉/牛乳/豆乳	玉葱/きゅうり/人参/粒コーン缶/かぶ/ぶなしめじ/パセリ(乾)
14	28	月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリー青茹で わかめともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/上白糖/菜種油	若鶏肉モモ/味噌/生わかめ/煮干し/塩昆布	長ねぎ/生姜/ブロッコリー/もやし

★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。

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 たんぱく質 20.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.4 g

★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！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
 保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
 18日(金)は、出汁を活かした献立になっております。
 お楽しみに！！