



令和3年7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 小松菜のり じゃが芋と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ	はいが精米/じゃが芋 /スパゲッティ/菜種 油	むきかかれい/刻みのり /煮干し/味噌/牛乳 /ベーコン	生姜/もやし/小松菜 /人参/ぶなしめじ/ 長ねぎ/ズッキーニ/ 玉葱
2	16	金	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツのみそマヨ和え 野菜スープ 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/ごま油/ マヨドレ/ドックパン /菜種油/グラニュー 糖	若鶏肉モモ/味噌/牛 乳	長ねぎ/生姜/キャベ ツ/きゅうり/人参/ 大根/粒コーン缶/ パセリ(乾)/小玉すいか
3	17	土	ごはん ポークソテー グリーンサラダ チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/白ご ま(すり)/白ごま(い り)	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/人参 /ブロッコリー/レモ ン/ちんげん菜
5	19	月	ごはん スタミナ焼肉 大根レモン漬け 豆腐とわかめみそ汁	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	豚中肉/木綿豆腐/生 わかめ/煮干し/味噌	玉葱/キャベツ/人参 /ピーマン/にんにく /大根/レモン/長ね ぎ
6	火	火	ごはん かじきの磯辺焼き もやしナムル なすと玉葱みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)	かじき/青のり/煮干 し/味噌/牛乳	もやし/小松菜/人参 /なす/玉葱/とうも ろこし
20	火	火	わかめごはん 鶏のからあげカレー風味 夏野菜ナムル なすと玉葱みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)	わかめごはんのもと/ 若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	生姜/もやし/人参/ きゅうり/黄ピーマン /なす/玉葱/とうも ろこし
7	水	水	ごはん 豚肉と野菜の短冊炒め ブロッコリーの甘酢和え 天の川スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 セタゼリー せんべい	はいが精米/片栗粉/ ごま油/上白糖/国産 はるさめ/せんべい	豚中肉/味噌/牛乳/ 粉かんでん	生姜/黄ピーマン/ピー マン/たけのこ水煮/玉葱/ ブロッコリー/人参/オク ラ/粒コーン缶/りんご ジュース/すいか/白桃缶
21	水	水	ごはん チンジャオロース風 ブロッコリーの甘酢和え 春雨スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルールポンチ	はいが精米/片栗粉/ ごま油/上白糖/国産 はるさめ	豚中肉/味噌/牛乳	生姜/ピーマン/たけの こ水煮/玉葱/ブロッコ リー/人参/オクラ/粒コー ン缶/すいか/りんご缶/白 桃缶
8	29	木	ごはん 鮭のおろし焼き 三色ごま和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジケーキ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(すり) /じゃが芋/小麦粉/ マーマレード	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/豆乳	大根/小松菜/もやし /人参/玉葱/ほうれ ん草
9	30	金	ごはん ポイルウインナー わかめの華風和え とうがんスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米/上白糖/ ごま油/白ごま(いり) /食パン/マーガリン /マヨドレ	ウインナー/生わかめ /豆乳/ツナ缶	もやし/きゅうり/人 参/とうがん/えのき 茸/粒コーン缶
10	24	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜の和えもの かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/せんべい	若鶏肉モモ/生わかめ /煮干し/味噌/牛乳 /粉かんでん	玉葱/パセリ(乾)/ キャベツ/もやし/ かぶ/ぶなしめじ/りん ごジュース/りんご缶
12	26	月	ごはん 酢鶏 スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃこごはん	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖	若鶏肉モモ/ちりめん じゃこ/青のり	人参/玉葱/ピーマン /きゅうり/えのき茸 /パセリ(乾)
13	27	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 冷やし中華	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/中 華めん(生)/ごま油	鮭/味噌/出し昆布/ 削り節/絹ごし豆腐/ 牛乳	玉葱/キャベツ/きゅ うり/人参/水菜/も やし/粒コーン缶
14	28	水	ごはん チキンカレー 小松菜とコーンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト すいか 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/コンクリーム缶 /小松菜/キャベツ/ 粒コーン缶/すいか
31	土	土	ごはん ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/マカロニ	豚中肉/ツナ缶/牛乳 /きな粉	玉葱/人参/トマト ジュース/トマト缶/ キャベツ/きゅうり/ 粒コーン缶

★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。
お楽しみに!!



1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
20日(火)は、食育ランチです。
お楽しみに!!

