



令和3年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主な材料名		
			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
2	23	月	ごはん スタミナポーク きゅうりのごま和え おくらとエノキみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 茶めし 茹で枝豆	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(すり)	豚中肉/煮干し/味噌/ 出し昆布	玉葱/にんにく/きゅうり/ オクラ/えのき草/ 長ねぎ/枝豆
3	17	火	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 春雨とわかめ酢の物 とうがんと人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳きなこくずもち	はいが精米/上白糖/ 菜種油/国産はるさめ/ 片栗粉	若鶏肉モモ/味噌/生 わかめ/出し昆布/削り節/ 牛乳/豆乳/きな粉	玉葱/人参/とうがんと
4	18	水	ごはん ポークカレー 大根とコーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 もも寒天 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	豚中肉/牛乳/粉かんでん	玉葱/人参/コンクリーム缶/ 大根/粒コーン缶/ レモン/りんごジュース/ 白桃缶
5	19	木	ごはん グリルチキン ラタトゥユ キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 青のりポテト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/牛乳/青のり	ズッキーニ/なす/トマト/ 玉葱/かぼちゃ/ピーマン/ にんにく/キャベツ/えのき草
6	20	金	ごはん 豆腐チャンプルー 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 クラッカー ヨーグルト すいか せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/せんべい	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/生わかめ/ ヨーグルト	玉葱/人参/もやし/糸みつば/ きゅうり/干し椎茸/すいか
7	21	土	ごはん 鶏肉のおろし焼き 野菜の即席漬け チンゲン菜とエノキスープ	牛乳 せんべい 牛乳 パインケーキ	はいが精米/菜種油/ 小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/豆乳	大根/きゅうり/人参/ ちんげん菜/えのき草/ パイン缶
10	火	火	ごはん 鮭の塩焼き オクラの納豆和え かぼちゃと玉ねぎみそ汁	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	鮭/挽きわり納豆/刻みのり/ 煮干し/味噌/牛乳	キャベツ/オクラ/かぼちゃ/ 玉葱/とうもろこし
24	火	火	ごはん 鮭の蒲焼き 夏野菜のマリネ おくらのスープ メロン	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	鮭/牛乳	きゅうり/トマト/粒コーン缶/ レモン/オクラ/ 人参/玉葱/メロン/ とうもろこし
11	25	水	ごはん 豚肉のくわ焼き もやしの中華和え いんげんとトマトスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ごま(いり)/ あずき(こしあん)/せんべい	豚中肉/牛乳/粉かんでん	玉葱/もやし/小松菜/ 人参/いんげん/トマト
12	26	木	ごはん 12日)鶏肉の香味焼き 26日)白身魚の香味焼き ポイル野菜 とうがんと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米/ごま油/ そうめん(乾)	油揚げ/煮干し/味噌/ 出し昆布/削り節 12日)若鶏肉モモ 26日)むきカレイ	長ねぎ/生姜/ブロッコリー/ 人参/とうがんと/ 玉葱/きゅうり/ トマト
13	27	金	ごはん ツナのハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 13日)ジャム蒸しパン 27日)ジャムサンド	はいが精米/菜種油/マヨドレ/ 上白糖/米粉/マカロニ/いちごジャム 13日)小麦粉/27日)食パン	ツナ缶/牛乳 13日)豆乳	玉葱/人参/トマト缶/ トマトジュース/粒コーン缶
14	28	土	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 スティックきゅうり なすとしめじみそ汁	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)	凍り豆腐/煮干し/味噌/ 牛乳	大根/人参/きゅうり/ ぶなしめじ/玉葱/ なす
16	30	月	ごはん 16日)ツナじゃが 30日)肉じゃが 大根のゆかり和え 小松菜と玉ねぎすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/じゃが芋/ しらたき/菜種油/ 上白糖	凍り豆腐/出し昆布/ 削り節/塩昆布 16日)ツナ缶 30日)豚中肉	玉葱/人参/大根/ きゅうり/小松菜
31	火	火	ごはん むきカレイの照り焼き ほうれん草のり なすと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳ケーキジャム添え	はいが精米/菜種油/ ホットケーキ粉/いちごジャム	むきかレイ/刻みのり/ 油揚げ/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	ほうれん草/キャベツ/ 人参/なす

★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。毎月19日後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！



今月の食育ランチは24日(火)です!

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g

8月の食育ランチのテーマは「暑い夏を乗りこえよう!」です。お楽しみに!!