令和3年9月　献立表

朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ（乳児午前 / 3時）	主な材料名：熱や力になるもの	主な材料名：血や肉や骨になるもの	主な材料名：体の調子を整えるもの
1　15	水	ごはん マーボー豆腐 大根のレモン漬け 水菜と玉ねぎスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうｾﾞﾘｰ せんべい	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉／せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／味噌／牛乳／粉かんてん	長ねぎ／人参／にら／大根／レモン／水菜／玉葱／粒コーン缶／ぶどうジュース
2　16	木	ごはん さわらの西京焼き 三色野菜の和え物 はんぺんすまし汁	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	さわら／西京みそ／味噌／出し昆布／削り節／はんぺん／牛乳／豚ひき肉	ほうれん草／もやし／人参／糸みつば／えのき茸／生姜／にんにく／きゅうり
3	金	ごはん タンドリーチキン 小松菜とコーンサラダ 人参とえのきのスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ピザトースト	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／食パン	若鶏肉モモ／豆乳／ハム／チーズ	にんにく／玉葱／小松菜／キャベツ／粒コーン缶／えのき茸／人参／ピーマン
17	金	わかめごはん 鶏からあげ 小松菜納豆和え 人参とコーンの春雨スープ 梨	牛乳 クラッカー 豆乳 ピザトースト	はいが精米／片栗粉／菜種油／国産はるさめ／食パン	わかめごはんのもと／若鶏肉モモ／挽きわり納豆／刻みのり／豆乳／ハム／チーズ	生姜／小松菜／人参／粒コーン缶／なし／ピーマン／玉葱
4　18	土	ごはん ポークソテー 野菜の即席漬け 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	はいが精米／菜種油／上白糖／ホットケーキ粉／いちごジャム	豚中肉／生わかめ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／きゅうり／人参／大根／長ねぎ
6	月	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおかか和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／ごま油／上白糖／白ごま（いり）	豚中肉／花かつお／煮干し／味噌／青のり	長ねぎ／生姜／小松菜／もやし／人参／なめこ／玉葱
7　21	火	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米／菜種油／上白糖／小麦粉	鮭／出し昆布／削り節／絹ごし豆腐／牛乳／豆乳	ほうれん草／ぶなしめじ／人参／糸みつば／えのき茸
8　22	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク ８日）ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾋﾟｵｰﾈ せんべい 22日）麦茶　きなこおはぎ	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖 ８日）せんべい 22日）もち米	若鶏肉モモ／牛乳 ８日）ヨーグルト 22日）きな粉	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー ８日）ピオーネ
9　30	木	ごはん かじきの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	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／木綿豆腐／煮干し／味噌／牛乳	生姜／キャベツ／もやし／人参／舞茸／玉葱／きゅうり／粒コーン缶
10　24	金	ごはん ハンバーグ 人参甘煮 ブロッコリー青茹で チンゲン菜とじゃが芋ｽｰﾌﾟ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／じゃが芋／食パン／マーガリン	豚ひき肉／牛乳	玉葱／人参／ブロッコリー／ちんげん菜／レモン
11　25	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの和え物 わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／マーマレード／菜種油／上白糖／じゃが芋／片栗粉	若鶏肉モモ／生わかめ／牛乳	キャベツ／きゅうり／人参／玉葱
13　27	月	ごはん 鶏肉のごま酢かけ きゅうりの昆布和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米／上白糖／白ごま（すり）／菜種油	若鶏肉モモ／塩昆布／油揚げ／煮干し／味噌／ベーコン	きゅうり／なす／人参／ブロッコリー
14　28	火	ごはん 白身魚のカレー風味 ほうれん草サラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 和風スパゲッティ	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／スパゲッティ	むきかれい／牛乳／ツナ缶／生わかめ	玉葱／ほうれん草／人参／粒コーン缶／キャベツ／かぶ
29	水	ごはん バーベキューチキン ツナモヤシマン ほうれん草と春雨スープ 梨	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがバター	はいが精米／上白糖／菜種油／国産はるさめ／じゃが芋／有塩バター	若鶏肉モモ／ツナ缶／牛乳	玉葱／にんにく／ピーマン／もやし／ほうれん草／粒コーン缶／なし

1～2歳児　栄養摂取量	3～5歳児　栄養摂取量
エネルギー　532kcal たんぱく質　20．5g	エネルギー　579kcal たんぱく質　23．0ｇ

★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日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。良質なたんぱく質やカルシウムの多い食材は骨を丈夫にします。
22日はお彼岸です。保育園では「きなこおはぎ」が出ます。