



令和3年10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	金	ごはん スタミナ焼肉 スティックきゅうり 油揚げと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/菜種油/上白糖/白ごま(いり)/食パン/いちごジャム	豚中肉/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/にら/人参/ぶなしめじ/にんにく/きゅうり/長ねぎ
2	16	土	ごはん 鶏肉のくわ焼き 小松菜のおかか和え じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋/ビーフン/ごま油	若鶏肉モモ/花かつお/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳	玉葱/小松菜/もやし/人参/長ねぎ/粒コーン缶
4	18	月	ごはん 鶏つくね パンサンスー 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 カレーピラフ	はいが精米/片栗粉/菜種油/国産はるさめ/上白糖/ごま油/白ごま(いり)	鶏ひき肉/ハム/ツナ缶	玉葱/きゅうり/粒コーン缶/大根/人参
5		火	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 青菜のお浸し さつま汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/さつま芋/小麦粉	さんま/煮干し/味噌/牛乳/豆乳/きな粉	小松菜/人参/ぶなしめじ/ごぼう/大根
19		火	わかめごはん 鶏肉のしょうが焼き チンゲン菜の納豆和え さつま芋と玉ねぎみそ汁 りんご	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロット蒸しパン	はいが精米/菜種油/さつま芋/小麦粉/上白糖	わかめごはんのもと/若鶏肉モモ/挽きわり納豆/刻みのり/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	玉葱/生姜/キャベツ/ちんげん菜/人参/りんご
6	20	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 柿 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/ツナ缶/ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリーム缶/ブロッコリー/トマト/柿
7	21	木	ごはん チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/菜種油/上白糖/マカロニ/マヨドレ/じゃが芋/蒸し中華めん	若鶏肉モモ/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/きゅうり/パセリ(乾)/もやし
8	22	金	ごはん 豚肉のおろし焼き キャベツのお浸し 水菜と人参のすまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米/菜種油/上白糖/食パン/マヨドレ	豚中肉/出し昆布/削り節/豆乳/ツナ缶	生姜/大根/キャベツ/きゅうり/人参/えのき茸/水菜/パセリ(乾)
9	23	土	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き もやしナムル キャベツスープ	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/牛乳	玉葱/もやし/きゅうり/人参/キャベツ/パイ缶/干しぶどう
11	25	月	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き 切干大根の煮つけ ほうれん草とエノきすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布のごはん	はいが精米/上白糖/菜種油	若鶏肉モモ/味噌/ちくわ/出し昆布/削り節/大豆水煮缶/塩昆布	玉葱/切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/ほうれん草/えのき茸
12	26	火	ごはん 鮭の塩焼き わかめの華風和え 大根としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/小麦粉	鮭/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳	もやし/きゅうり/人参/大根/ぶなしめじ/ほうれん草/かぼちゃ
13	27	水	ごはん マーボー春雨 ブロッコリー青茹で オニオンスープ 梨	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	はいが精米/国産はるさめ/菜種油/上白糖/ごま油/片栗粉/じゃが芋	豚ひき肉/味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら/ブロッコリー/玉葱/えのき茸/粒コーン缶/パセリ(乾)/梨
14	28	木	ごはん かじきの照り焼き 甘酢和え 豆腐となめこみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン	はいが精米/菜種油/上白糖/スパゲッティ	かじき/絹ごし豆腐/煮干し/味噌/牛乳/ベーコン	キャベツ/人参/パイ缶/なめこ/長ねぎ/玉葱/ピーマン
29		金	わかめごはん さつま芋とじゃこかき揚げ 大根の昆布茶漬け えのみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ハロウィンゼリー せんべい	はいが精米/さつま芋/小麦粉/菜種油/上白糖/せんべい	わかめごはんのもと/ちりめんじゃこ/煮干し/味噌/牛乳/粉かんでん	玉葱/糸みつば/大根/人参/えのき茸/生しいたけ/ぶどうジュース/りんご缶/みかん缶
30		土	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ひとしおきゅうり 野菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋もち	はいが精米/菜種油/上白糖/さつま芋/片栗粉	生揚げ/豚ひき肉/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/トマト缶/きゅうり/キャベツ

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.7g

毎月19日は
食育の日



★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。

10月の食育ランチのテーマは「秋の味覚を楽しもう」です。

19日(火)は食育ランチです。お楽しみに!!

