



令和3年11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	月	ごはん ローストチキン カラフルサラダ じゃが芋スープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/じゃが芋/白 ごま(いり)	若鶏肉モモ/花かつお	大根/きゅうり/人参 /粒コーン缶/レモン /玉葱
2	16	火	ごはん むきカレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 マーレードマフィン	はいが精米/小麦粉/ 上白糖/マーレード /菜種油	むきかだい/挽きわり 納豆/刻みのり/生わ かめ/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	生姜/キャベツ/ほう れん草/人参/大根/ 玉葱
17	水	ごはん マーボー豆腐 やさしい昆布茶漬け 小松菜ともやしスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃパイ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉/ぎょうざの皮/ コーンフレーク	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら/ 大根/もやし/小松菜 /かぼちゃ	
4	18	木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーごま和え 白菜としめじみそ汁 柿	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白糖 /ゆでうどん	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/花かつお	ブロッコリー/人参/ 白菜/玉葱/ぶなしめ じ/柿/キャベツ
5	金	ごはん 肉じゃが きゅうりの甘酢和え ほうれん草とはんぺんすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン/ブ ルーベリージャム	豚中肉/凍り豆腐/は んぺん/出し昆布/削 り節/牛乳	玉葱/人参/きゅうり /えのき草/ほうれん 草	
19	金	ゆかりごはん ごぼうとにんじんのかき揚げ スティックきゅうり チンゲン菜のスープ みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/さつま芋/上 白糖	ウィンナー/牛乳/豆 乳	ゆかり/人参/ごぼう /きゅうり/ちんげん 菜/粒コーン缶/みか ん	
6	20	土	ごはん 鶏肉のおろし焼き 小松菜としめじ和え物 もやしとキャベツみそ汁	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)	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	大根/小松菜/人参/ ぶなしめじ/もやし/ キャベツ
8	22	月	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /もち米	豚中肉/生揚げ/味噌	にんにく/生姜/キャ ベツ/人参/ピーマン /玉葱/かぼちゃ/粒 コーン缶/パセリ(乾) /干し椎茸
9	30	火	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのり和え のっぺい汁	牛乳 クラッカー 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 里芋/片栗粉/小麦粉 /ホットケーキ粉/上 白糖/甘納豆	ぶり/刻みのり/出し 昆布/削り節/牛乳/ 豆乳	キャベツ/もやし/人 参/大根/ぶなしめじ /長ねぎ
10	24	水	ごはん チキンカレー 小松菜サラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごゼリー 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	若鶏肉モモ/牛乳/粉 かんでん	玉葱/人参/コーン缶 /小松菜/キャベツ/ りんごジュース/りん ご
11	25	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ 三つ葉と椎茸すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそラーメン	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マヨドレ/中 華めん(生)/上白糖/ ごま油	ちくわ/青のり/味噌 /出し昆布/削り節/ 鶏ひき肉	蓮根/きゅうり/人参 /糸みつば/生しいた け/長ねぎ/もやし/ 粒コーン缶
12	26	金	ごはん 煮込みハンバーグ 花野菜ポイル 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 クラッカー 12日)牛乳 千歳芋 26日)豆乳 じゃこトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/ 12日)さつま芋/粉糖 26日)食パン/マヨド レ	豚ひき肉 12日)牛乳 26日)豆乳/ちりめん じゃこ	玉葱/トマト缶/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/白菜/もやし/ 粒コーン缶/みかん 26日)パセリ(乾)
13	27	土	ごはん 厚揚げのそぼろあん 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/じゃ が芋/マカロニ	生揚げ/鶏ひき肉/牛 乳/きな粉	人参/玉葱/パセリ (乾)/キャベツ
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶと人参の甘酢漬け キャベツとえのき草みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/さつま芋/黒 ごま(いり)	豚中肉/煮干し/味噌	玉葱/生姜/かぶ/人 参/キャベツ/もやし /えのき草	

★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。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 529 kcal	エネルギー 572 kcal
たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 21.4 g



11月15日は七五三です。
12日は千歳飴をイメージした
千歳芋がおやつにです。



11月の食育ランチのテーマは
「よく噛んで食べよう」です。
19日(金)をお楽しみに!