



令和3年12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	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ポテトサラダ 豆腐となめこみそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト りんご せんべい	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/じゃが芋/マヨドレ/せんべい	若鶏肉モモ/絹ごし豆腐/煮干し/味噌/ヨーグルト	きゅうり/人参/粒コーン缶/なめこ/長ねぎ/りんご
2	16	木	ごはん 鯖のみそ煮 青菜のお浸し かぶとえのきすまし汁 みかん	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/上白糖/片栗粉/蒸し中華めん/菜種油	さば/味噌/出し昆布/削り節/牛乳/青のり	生姜/小松菜/人参/ぶなしめじ/かぶ/えのき茸/長ねぎ/みかん/キャベツ/もやし
3	金	ごはん 八宝菜 かぼちゃの甘煮 大根とコーンのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	牛乳 クラッカー	はいが精米/菜種油/上白糖/片栗粉/ドックパン/グラニュー糖	豚中肉/出し昆布/牛乳	白菜/たけのこ水煮/人参/ピーマン/生しいたけ/生姜/かぼちゃ/玉葱/粒コーン缶/大根/パセリ(乾)
17	金	ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コーンクリームスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスケーキ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/スポンジ ケーキ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/スポンジ ケーキ	豚ひき肉/豆乳/牛乳/ホイップクリーム	玉葱/人参/ブロッコリー/コーン缶/粒コーン缶/パセリ(乾)/いちご
4	18	土	ごはん 豚肉くわ焼き キャベツのおかか和え 野菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋/片栗粉	豚中肉/花かつお/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/人参/小松菜/ぶなしめじ
6	20	月	ごはん チキンビーンズ スティックきゅうり もやしとわかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん	はいが精米/じゃが芋/菜種油/上白糖/里芋/黒ごま(いり)	大豆水煮缶/若鶏肉モモ/生わかめ/出し昆布	人参/玉葱/トマト缶/きゅうり/もやし/長ねぎ/粒コーン缶
7	21	火	わかめごはん むきカレイのムニエル 白菜の昆布茶漬 水菜とえのき茸スープ みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	はいが精米/小麦粉/菜種油/ホットケーキ粉/グラニュー糖	わかめごはんのもと/むきかかれい/牛乳/豆乳	白菜/キャベツ/人参/玉葱/水菜/えのき茸/みかん
8	22	水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/じゃが芋/菜種油/有塩バター/小麦粉/上白糖/片栗粉	豚中肉/牛乳/ツナ缶/豆乳/きな粉	玉葱/人参/コーンクリーム缶/かぶ/きゅうり/粒コーン缶/レモン
9	23	木	ごはん かじきの竜田揚げ 三色ごま和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 野菜うどん	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/白ごま(すり)/ゆであどん	かじき/煮干し/味噌/油揚げ/出し昆布/削り節	生姜/小松菜/もやし/人参/なめこ/玉葱/ほうれん草/長ねぎ
10	24	金	ごはん チキンチキンごぼう かぶのゆず香和え 豆腐と水菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン/りんごジャム	若鶏肉モモ/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳	ごぼう/ピーマン/玉葱/かぶ/人参/ゆず/水菜
11	25	土	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き もやしの和え物 じゃが芋のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキ	はいが精米/上白糖/菜種油/じゃが芋/ホットケーキ粉/いちごジャム	若鶏肉モモ/味噌/牛乳/豆乳	長ねぎ/もやし/きゅうり/人参/玉葱/パセリ(乾)
13	27	月	ごはん 豚肉のカレーソテー 人参のツナサラダ 大根と玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/上白糖	豚中肉/ツナ缶/わかめごはんのもと	玉葱/人参/きゅうり/レモン/大根
14	28	火	ごはん 鮭の西京焼き 野菜の納豆和え 白菜としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/ビーフン/上白糖/ごま油	鮭/西京みそ/味噌/挽きわり納豆/刻みのり/出し昆布/削り節/牛乳	キャベツ/人参/白菜/ぶなしめじ/長ねぎ/粒コーン缶

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524 kcal	エネルギー 559 kcal
たんぱく質 19.9g	たんぱく質 21.5 g

★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。



12月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。

