



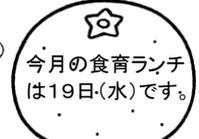
令和4年 1月 献立表



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
4	火	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/上白糖/国産はるさめ/じゃが芋	ツナ缶/生わかめ/煮干し/味噌	大根/玉葱/人参/ゆかり	
18	火	ごはん ぶりの柚子みそ焼き 切り昆布の煮つけ 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋	ぶり/西京みそ/味噌/切り昆布/ちくわ/絹ごし豆腐/出し昆布/削り節/牛乳	ゆず/人参/いんげん/水菜	
5	水	ごはん ポークソテー じゃが芋サラダ 大根と人参のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/菜種油/上白糖/じゃが芋/小麦粉	豚中肉/ツナ缶/牛乳/豆乳	玉葱/人参/粒コーン缶/大根/パセリ(乾)/干しぶどう	
19	水	わかめごはん かぼちゃ入りつくね ブロッコリー昆布和え 大根と人参スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/小麦粉	わかめごはんのもと/鶏ひき肉/塩昆布/牛乳/豆乳	玉葱/かぼちゃ/ブロッコリー/大根/人参/パセリ(乾)/干しぶどう	
6 20	木	ごはん マーボー豆腐 冬野菜の浅漬け わかめスープ みかん	牛乳 せんべい 牛乳 なめこうどん	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/片栗粉/ゆでうどん	木綿豆腐/豚ひき肉/味噌/生わかめ/牛乳/出し昆布/削り節	長ねぎ/人参/にら/白菜/玉葱/みかん/国産なめこ	
7 21	金	ごはん 鶏肉のバイン煮 ほうれん草サラダ もやしとかぶみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこサンド	はいが精米/菜種油/上白糖/食パン/マーガリン	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/きな粉	バイン缶/ほうれん草/キャベツ/人参/もやし/ぶなしめじ/かぶ	
8 22	土	ごはん バーベキューポーク かぶの即席漬け 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/上白糖/菜種油/白ごま(すり)	豚中肉/牛乳/味噌	玉葱/にんにく/かぶ/水菜/えのき茸/人参	
24	月	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 三色ナムル 根菜汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/上白糖/ごま油/白ごま(しいり)	若鶏肉モモ/出し昆布/削り節	大根/もやし/人参/きゅうり/ごぼう/長ねぎ/ゆかり	
11 25	火	ごはん タンドリーフィッシュ ほうれん草のごま和え キャベツスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 11日) さつま汁粉 せんべい 25日) さつまいも蒸しパン	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/白ごま(すり) 11日) こしあん/さつま芋/せんべい 25日) さつま芋/小麦粉/豆乳	むきかだい/牛乳	玉葱/ほうれん草/もやし/人参/キャベツ/えのき茸	
12 26	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト ぼんかん	はいが精米/じゃが芋/菜種油/有塩バター/小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/ヨーグルト	玉葱/人参/コーン缶/キャベツ/きゅうり/ぼんかん	
13 27	木	ごはん 鮭のフライ 野菜のり和え きのこ生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米/小麦粉/パン粉/菜種油/中華めん(生)/上白糖/ごま油	鮭/刻みのり/生揚げ/煮干し/味噌/生わかめ	小松菜/人参/なめこ/玉葱/もやし/長ねぎ	
14 28	金	ごはん 肉じゃが ひとしおきゅうり 白菜と長葱みそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマヨトースト	はいが精米/じゃが芋/しらたき/菜種油/上白糖/食パン/マヨドレ	豚中肉/凍り豆腐/出し昆布/削り節/味噌/牛乳	玉葱/人参/きゅうり/白菜/長ねぎ/みかん/粒コーン缶/パセリ(乾)	
15 29	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ ほうれん草とエノキみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/マーマレード/菜種油/国産はるさめ/マヨドレ/スパゲッティ	若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/ツナ缶/塩昆布	きゅうり/人参/粒コーン缶/ほうれん草/えのき茸/もやし/長ねぎ	
17 31	月	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/菜種油/マヨドレ/上白糖/米粉/白ごま(しいり)	豚中肉/花かつお	玉葱/人参/トマト缶/トマトジュース/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー	

★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 kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g

1月の食育ランチのテーマは「冬野菜を食べよう」です。