



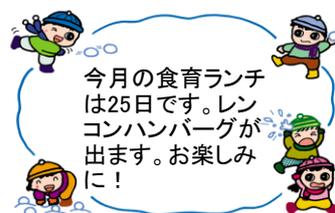
令和4年 2月 献立表



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	火	ごはん ぶりと大根の煮つけ 中華きゅうり かぼちゃと小松菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 タンメン	はいが精米/上白糖/ご ま油/中華めん(生)	ぶり/煮干し/味噌/牛 乳/ベーコン	生姜/大根/人参/いん げん/きゅうり/かぼ ちゃ/小松菜/長ねぎ/ もやし/ちんげん菜/粒 コーン缶
2	16	水	ごはん 酢鶏 もやしのり和え わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぼんかん せんべい	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上白 糖/せんべい	若鶏肉モモ/刻みのり/ 生わかめ/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/ キャベツ/もやし/粒 コーン缶/ぼんかん
3	17	木	ごはん さわらの照り焼き キャベツと納豆草納豆和え 大根となめこのみぞれ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼き芋	はいが精米/菜種油/さ つま芋	さわら/挽きわり納豆/ 刻みのり/煮干し/味噌 /牛乳	キャベツ/ほうれん草/ 大根/なめこ
4		金	ごはん マーボー春雨 かぼちゃの甘煮 コーンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/国産はるさ め/菜種油/上白糖/ご ま油/片栗粉/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/味噌/出し昆 布/牛乳	長ねぎ/人参/にら/か ぼちゃ/粒コーン缶/玉 葱/えのき茸/パセリ (乾)/レモン
18		金	ごはん ポークカレー ブロッコリーツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 豆乳 じゃこトースト	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/有塩バター/小 麦粉/上白糖/食パン/ マヨドレ	豚中肉/牛乳/ツナ缶/ 豆乳/ちりめんじゃこ	玉葱/人参/コーン缶/ ブロッコリー/カリフ ラワー/レモン/パセリ (乾)
5	19	土	ごはん 鶏肉のごま焼き かぶと人参の甘酢漬け わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 芋もち	はいが精米/菜種油/白 ごま(いり)/上白糖/ じゃが芋/片栗粉	若鶏肉モモ/生わかめ/ 煮干し/味噌/牛乳	玉葱/かぶ/人参
7	21	月	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリー青茹で 大根としめじみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/しらたき/ 上白糖	豚中肉/焼き豆腐/煮干 し/味噌/わかめごはん のもと	長ねぎ/白菜/ブロッ コリー/大根/ぶなしめじ /糸みつば
8	22	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 根菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごのケーキ	はいが精米/菜種油/上 白糖/じゃが芋/小麦粉	鮭/干ひじき/さつま揚 げ/大豆水煮缶/煮干し /味噌/牛乳/豆乳	人参/いんげん/ごぼう /長ねぎ/りんご
9		水	ごはん ポークカレー ブロッコリーツナサラダ ぼんかん	牛乳 コーンフレーク 牛乳 かみかみカルシウム	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/ 大豆水煮缶/ちりめん じゃこ	玉葱/人参/コーン缶/ ブロッコリー/カリフ ラワー/レモン/ぼんか ん
10	24	木	ごはん むきカレイの香味焼き 白菜と人参のり和え みそけんちん	牛乳 せんべい 牛乳 ミートマカロニ	はいが精米/菜種油/里 芋/マカロニ	むきかだい/刻みのり/ 煮干し/味噌/牛乳/豚 ひき肉	長ねぎ/生姜/白菜/も やし/人参/大根/ごぼ う/生しいたけ/玉葱/ ピーマン/トマト缶
25		金	ごはん レンコンハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ いちご	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/じゃが芋/マヨド レ/食パン/マーガリン /上白糖	豚ひき肉/牛乳	玉葱/蓮根/きゅうり/ 人参/粒コーン缶/かぶ /パセリ(乾)/いちご /レモン
12	26	土	ごはん チキンソテー キャベツの和え物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米/菜種油/上 白糖/じゃが芋/小麦粉 /白ごま(すり)	若鶏肉モモ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/えのき 茸/人参
14	28	月	ごはん 松風焼き 切干大根の煮もの 白菜と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 ほうれん草ごはん	はいが精米/上白糖/片 栗粉/菜種油/白ごま (いり)	鶏ひき肉/味噌/油揚げ /出し昆布/削り節/ ベーコン	長ねぎ/人参/生姜/切 干大根/白菜/糸みつば /ほうれん草

★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 535 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g

2月の食育ランチのテーマは「根菜類を食べよう!」です。

