



令和4年 4月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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 むきカレイ照り焼き ブロッコリーのこぶ茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツ寒天 せんべい		はいが精米／菜種油／ じゃが芋／上白糖／せんべい	むきかだい／煮干し／ 味噌／牛乳／粉かんでん	ブロッコリー／人参／玉葱／りんごジュース／みかん缶
2 16	土	ごはん チキンソテー グリーンサラダ もやしと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マーレド マフィン		はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉／マーレド	若鶏肉モモ／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／もやし／人参／パセリ(乾)
4 18	月	ごはん 大根のそぼろあんかけ ひとしおきゅうり 豆腐ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／青のり	大根／人参／玉葱／きゅうり／もやし／長ねぎ
5	火	ごはん 若鶏のあけぼの焼き ひじきの煮物 大根としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 こぎつねうどん		はいが精米／マヨドレ／ 菜種油／上白糖／ゆでうどん	若鶏肉モモ／味噌／干ひじき／さつま揚げ／ 煮干し／牛乳／油揚げ／ 削り節／出し昆布	人参／玉葱／いんげん／ 大根／ぶなしめじ／ほうれん草／長ねぎ
19	火	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラガスのスープ いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ		はいが精米／菜種油／ 片栗粉／上白糖／ごま油／白ごま(いり)／小麦粉／粉糖	わかめごはんのもと／ 木綿豆腐／豚ひき肉／ 牛乳／豆乳	玉葱／もやし／人参／ きゅうり／アスパラガス／ 粒コーン缶／いちご
6 20	水	ごはん チキンカレー カラフルサラダ	牛乳 ビスケット 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／コンクリーム缶／ 大根／きゅうり／粒コーン缶／レモン／りんごジュース／りんご缶
7 21	木	ごはん 肉じゃが ほうれん草のり和え 豆腐と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン		はいが精米／じゃが芋／ 菜種油／上白糖／ビーフン／ごま油	豚中肉／刻みのり／木綿豆腐／出し昆布／削り節／味噌／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／ キャベツ／長ねぎ／粒コーン缶
8	金	ごはん 松風焼き こふき芋 えのきと三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムマフィン		はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／じゃが芋／ 小麦粉／いちごジャム	鶏ひき肉／味噌／青のり／出し昆布／削り節／ 牛乳／豆乳	長ねぎ／人参／生姜／えのき茸／糸みつば
22	金	ごはん 松風焼き こふき芋 えのきと三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド		はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／じゃが芋／ 食パン／いちごジャム	鶏ひき肉／味噌／青のり／出し昆布／削り節／ 牛乳	長ねぎ／人参／生姜／えのき茸／糸みつば
9 23	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 小松菜とコーンサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／スパゲッティ	若鶏肉モモ／木綿豆腐／ 生わかめ／牛乳／ツナ缶／塩昆布	玉葱／パセリ(乾)／小松菜／キャベツ／粒コーン缶／長ねぎ
11 25	月	ごはん マーボー豆腐 野菜の即席漬け チンゲン菜と人参スープ	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／片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌	長ねぎ／人参／にら／ キャベツ／きゅうり／ちんげん菜／玉葱
12 26	火	ごはん 鮭の塩焼き 大根の白煮 かぼちゃとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 豆乳マカロニスープ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／マカロニ／ じゃが芋／米粉	鮭／出し昆布／削り節／ 煮干し／味噌／豆乳	大根／人参／絹さや／かぼちゃ／玉葱／ぶなしめじ／パセリ(乾)
13 27	水	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜のおかか和え ほうれん草すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋		はいが精米／上白糖／ 菜種油／さつま芋	若鶏肉モモ／味噌／かつお節／出し昆布／削り節／牛乳	白菜／人参／きゅうり／ ほうれん草
14 28	木	ごはん むきカレイの煮つけ キャベツの和えもの かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン		はいが精米／上白糖／ スパゲッティ／菜種油／ 片栗粉	むきかだい／煮干し／ 味噌／牛乳／ツナ缶	生姜／キャベツ／きゅうり／ 人参／かぶ／ぶなしめじ／玉葱／ピーマン
30	土	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草ともやし和え物 アスパラと玉ねぎみそ汁	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／マカロニ	豚中肉／煮干し／味噌／ 牛乳／きな粉	キャベツ／生姜／ほうれん草／人参／もやし／アスパラガス／玉葱

★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。

◎牛乳が献立にある時は…

<1～2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlをコップで飲みます。

<3～5歳児>

午後のおやつで180mlのびん牛乳を飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



今月の食育ランチは
19(火)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。
どうぞお楽しみに！！

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 513kcal	エネルギー 554kcal
たんぱく質 19.5g	たんぱく質 21.6g