



令和4年 5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
2	月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしナムル 豆腐とキャベツみそ汁	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(いり)	若鶏肉モモ／木綿豆腐 ／煮干し／味噌	玉葱／にら／人参／ぶ なしめじ／もやし／ きゅうり／キャベツ
18	水	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしナムル 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツシリアル		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／白ご ま(いり)／コーンフ レーク	若鶏肉モモ／木綿豆腐 ／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／にら／人参／ぶ なしめじ／もやし／ きゅうり／キャベツ／ パイン缶／みかん缶／ 干しぶどう
19	木	ごはん ベジタブルミートローフ キャベツと人参のサラダ 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	豚ひき肉／生わかめ／ 出し昆布／削り節／牛 乳	玉葱／いんげん／人参 ／粒コーン缶／キャベ ツ／そらまめ／たけの こ水煮
6 20	金	ごはん 回鍋肉 ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト		はいが精米／菜種油／ 上白糖／食パン	豚中肉／生揚げ／味噌 ／豆乳／チーズ	にんにく／生姜／キャ ベツ／人参／ピーマン ／玉葱／ブロッコリー ／えのき茸／パセリ (乾)
7 21	土	ごはん 鶏肉の南部焼き 野菜の昆布和え もやしとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのケーキ		はいが精米／白ごま(い り)／菜種油／小麦粉 ／上白糖／りんごジャ ム	若鶏肉モモ／塩昆布／ 生わかめ／煮干し／味 噌／牛乳／豆乳	玉葱／かぶ／人参／ きゅうり／もやし
9 23	月	ごはん 豚肉のおろし焼き ブロッコリー中華和え かぶと舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 たけのこごはん		はいが精米／菜種油／ ごま油	豚中肉／煮干し／味噌 ／油揚げ	生姜／大根／ブロッコ リー／人参／かぶ／舞 茸／長ねぎ／たけのこ 水煮
10 24	火	ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの五目煮 さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 パイナップルマフィン		はいが精米／ごま油／ 菜種油／上白糖／さつ ま芋／小麦粉	むきかだい／干ひじき ／さつま揚げ／大豆水 煮缶／煮干し／味噌／ 牛乳／豆乳	長ねぎ／生姜／人参／ 絹さや／玉葱／パイン 缶
11 25	水	ごはん チキンカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 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 かんとん	玉葱／人参／コーン缶 ／アスパラガス／キャ ベツ／トマト／ぶどう ジュース
12 26	木	ごはん 鮭の塩焼き わかめときゅうり酢の物 大根と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ゆでうどん	鮭／生わかめ／油揚げ ／煮干し／味噌／牛乳 ／花かつお	きゅうり／大根／ほう れん草／キャベツ／玉 葱／人参
13 27	金	ごはん 新じゃがが煮 いんげんのごま和え 水菜としめじみそ汁	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 ／菜種油／上白糖／白 ごま(すり)／食パン／ ブルーベリージャム	豚中肉／凍り豆腐／出 し昆布／削り節／味噌 ／牛乳	玉葱／人参／いんげん ／水菜／ぶなしめじ
14 28	土	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け アゲン菜と玉ねぎみそ汁	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／白ごま(いり) ／じゃが芋／片栗粉	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳	玉葱／大根／人参／い んげん／きゅうり／ち んげん菜
16 30	月	ごはん 豆腐チャンプルー スナッパえんどう青茹で 野菜コロコロスープ	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	木綿豆腐／豚こま肉／ 花かつお／わかめごはん のもと	玉葱／人参／もやし／ スナッパえんどう／大 根／粒コーン缶／パセ リ(乾)
17 31	火	ごはん むきカレイのムニエル きゅうりと人参サラダ アスパラと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 若草蒸しパン		はいが精米／小麦粉／ 菜種油／上白糖	むきかだい／牛乳／豆 乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／アスパラガス／ 玉葱／ほうれん草
					1～2歳児 栄養摂取量		
					エネルギー 523 kcal		
					たんぱく質 19.7 g		
					3～5歳児 栄養摂取量		
					エネルギー 566 kcal		
					たんぱく質 21.9 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

★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。

★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！！



今月の食育ランチは19日(木)
「春を味わおう」ランチです！

