



令和4年6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	水	ごはん 鶏じゃが かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルールポンチ	はいが精米／じゃが芋／菜種油／上白糖	若鶏肉モモ／木綿豆腐／煮干し／味噌／牛乳／粉かてん	玉葱／人参／かぶ／小松菜／オレンジジュース／小玉すいか／パイン缶
2	16	木	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と長葱すまし汁	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／小麦粉／白ごま(すり)／白ごま(いり)	鮭／西京みそ／味噌／出し昆布／削り節／牛乳／豆乳	もやし／きゅうり／人参／大根／長ねぎ
3		金	ごはん 豚肉のカラフル炒め きゅうりのゆかり和え コーンと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米／菜種油／ごま油／食パン／マーガリン／グラニュー糖	豚中肉／牛乳	人参／玉葱／ピーマン／黄ピーマン／生姜／きゅうり／粒コーン缶
	17	金	わかめごはん 鶏つくね 切干大根の煮もの 青菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／食パン／マーガリン／グラニュー糖	わかめごはんのもと／鶏ひき肉／油揚げ／出し昆布／削り節／牛乳	玉葱／切干大根／人参／ほうれん草／えのき茸
4	18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーナムル ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米／マーマレード／菜種油／ごま油／じゃが芋／上白糖／白ごま(すり)	若鶏肉モモ／牛乳／味噌	玉葱／ブロッコリー／人参／パセリ(乾)
6	20	月	ごはん バーベキューチキン いんげんのごま和え キャベツスープ 茹でそら豆	牛乳 せんべい 麦茶 梅おかかごはん	はいが精米／上白糖／菜種油／白ごま(すり)	若鶏肉モモ／花かつお	玉葱／いんげん／人参／キャベツ／そらまめ／梅干し
7	21	火	ごはん むきカレイの照り煮 ほうれん草のり和え 豆腐と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米／小麦粉／上白糖／菜種油	むきかれい／刻みのり／木綿豆腐／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	生姜／ほうれん草／キャベツ／玉葱／人参／干しぶどう
8	22	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットゼリー 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	豚中肉／牛乳／粉かてん	玉葱／人参／コンクリム缶／キャベツ／ブロッコリー／オレンジジュース
9	23	木	ごはん かじきの煮つけ キャベツの和え物 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米／片栗粉／上白糖／じゃが芋／有塩バター	かじき／煮干し／味噌／牛乳	生姜／キャベツ／きゅうり／人参／大根／もやし／玉葱
10	24	金	ごはん ハンバーグ 人参のツナサラダ オニオンスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／食パン／マヨドレ	豚ひき肉／ツナ缶／豆乳／ちりめんじゃこ	玉葱／人参／きゅうり／レモン／えのき茸／パセリ(乾)
11	25	土	ごはん ポークソテー マカロニサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米／菜種油／上白糖／マカロニ／マヨドレ／じゃが芋／片栗粉	豚中肉／牛乳	玉葱／キャベツ／人参／きゅうり／かぶ／ぶなしめじ／パセリ(乾)／粒コーン缶
13	27	月	ごはん 鶏肉くわ焼き ブロッコリー青茹で 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米／菜種油	若鶏肉モモ／木綿豆腐／生わかめ／煮干し／味噌／塩昆布	玉葱／ブロッコリー／えのき茸／長ねぎ
14	28	火	ごはん 白身魚のソテー キャベツの納豆和え いんげんと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米／菜種油／ゆでうどん／上白糖／ごま油／片栗粉	むきかれい／挽きわり納豆／牛乳／豚ひき肉／味噌	キャベツ／人参／いんげん／玉葱／生姜／にんにく／きゅうり
	29	水	ごはん 豚肉のカラフル炒め きゅうりのゆかり和え コーンと玉ねぎスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳くずもち	はいが精米／菜種油／ごま油／上白糖／片栗粉	豚中肉／牛乳／豆乳／きな粉	人参／玉葱／ピーマン／黄ピーマン／生姜／きゅうり／粒コーン缶
	30	木	ごはん 鮭の磯焼き ほうれん草の和え物 生揚げと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 アスパラのスパゲッティ	はいが精米／菜種油／上白糖／スパゲッティ	鮭／青のり／生揚げ／煮干し／味噌／牛乳／ベーコン	ほうれん草／キャベツ／人参／もやし／長ねぎ／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。

★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！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
保育園では、出汁を煮干しやかたお節、昆布でとります。
17日(金)は、出汁を活かした献立になっております。
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 520 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.7 g