



令和4年7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 酢鶏 スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／片栗粉／ じゃが芋／菜種油／上 白糖／ドックパン／グ ラニュー糖	若鶏肉モモ／牛乳	人参／玉葱／ピーマン ／きゅうり／えのき茸 ／パセリ(乾)
2	16	土	ごはん ポークソテー グリーンサラダ チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ママレード マフィン	はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉／マー マレード	豚中肉／煮干し／味噌 ／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／人参 ／ブロッコリー／ちん げん菜
4	月	ごはん 豆腐となすのマーボー ブロッコリー青茹で 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／国産 はるさめ	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌／油揚げ／出し昆 布	なす／長ねぎ／にら／ ブロッコリー／人参／ 粒コーン缶	
5	19	火	ごはん かじきのタンドリー ピーマンの塩昆布和え 豆腐とわかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば	はいが精米／マヨドレ ／蒸し中華めん／菜種 油	かじき／塩昆布／木綿 豆腐／生わかめ／牛乳 ／青のり	にんにく／玉葱／もやし ／ピーマン／人参／ キャベツ
6	水	ごはん チンジャオロース風 ブロッコリーの甘酢和え 水菜とえのきスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／片栗粉／ ごま油／上白糖	豚中肉／味噌／牛乳	生姜／ピーマン／たけ のこ水煮／玉葱／ブ ロッコリー／人参／ キャベツ／水菜／えの き茸／とうもろこし	
20	水	わかめごはん 鶏肉とトマトのオープン焼き 夏野菜の春雨サラダ 南瓜といんげんみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／菜種油／ 国産はるさめ／マヨド レ	わかめごはんのもと／ 若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳	玉葱／トマト／トマト 缶／きゅうり／赤ピー マン／粒コーン缶／か ぼちゃ／いんげん／と うもろこし	
7	木	ごはん 鶏からあげ 三色ごま和え 七タスープ	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／白ご ま(すり)／そうめん (乾)	若鶏肉モモ／油揚げ／ 出し昆布／削り節	生姜／小松菜／もやし ／人参／玉葱／オクラ ／粒コーン缶／干し椎 茸／きゅうり	
21	木	ごはん 鮭のおろし焼き 三色ごま和え おくらとえのきすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(すり) ／そうめん(乾)	鮭／出し昆布／削り節 ／油揚げ	大根／小松菜／もやし ／人参／オクラ／えの き茸／干し椎茸／きゅ うり	
8	22	金	ごはん ボイルウインナー わかめの華風和え キャベツと人参スープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米／上白糖／ ごま油／白ごま(いり) ／食パン／マヨドレ	ウインナー／生わかめ ／豆乳／ツナ缶	もやし／きゅうり／人 参／キャベツ／えのき 茸
9	23	土	ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜の酢醤油和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー せんべい	はいが精米／ごま油／ 上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／粉かんで ん	長ねぎ／キャベツ／も やし／かぶ／ぶなしめ じ／人参／りんご ジュース
11	25	月	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め きゅうりのおかか和え もやしスープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃこごはん	はいが精米／菜種油／ ごま油／上白糖	豚中肉／花かつお／ち りめんじゃこ／青のり	人参／玉葱／ピーマン ／生姜／きゅうり／も やし／えのき茸／パセ リ(乾)
12	26	火	ごはん 鮭のごまみそ焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 豆腐と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテトフライ	はいが精米／白ごま(す り)／上白糖／菜種油 ／片栗粉／じゃが芋／ 米粉	鮭／味噌／鶏ひき肉／ 出し昆布／削り節／絹 ごし豆腐／牛乳／青の り	とうがん／人参／水菜
13	27	水	ごはん チキンカレー 小松菜とコーンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト すいか 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／ ヨーグルト	玉葱／人参／コンソーム缶 ／小松菜／キャベツ／ 粒コーン缶／すいか
14	28	木	ごはん むきカレイの煮つけ チンゲン菜の和え物 なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ	はいが精米／上白糖／ スパゲッティ／菜種油	むきかかれい／油揚げ／ 煮干し／味噌／牛乳／ ベーコン	生姜／キャベツ／ちん げん菜／人参／なす／ ぶなしめじ／ズッキー ニ／玉葱
29	金	ごはん 鶏肉のバイン煮 ポテトサラダ 大根とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米／じゃが芋 ／マヨドレ／食パン／ マーガリン／上白糖	若鶏肉モモ／生わかめ ／煮干し／味噌／牛乳	バイン缶／きゅうり／ 人参／大根／水菜／レ モン	
30	土	ごはん ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／マカロニ	豚中肉／ツナ缶／牛乳 ／きな粉	玉葱／人参／トマト ジュース／トマト缶／ キャベツ／きゅうり／ 粒コーン缶	

★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。
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 517 kcal たんぱく質 20.0 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.9 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
20日(水)は、食育ランチです。
お楽しみに！！

