



令和4年8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	22	月	ごはん 酢豚 スティックきゅうり 小松菜ともやしのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ごはん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖	豚中肉	人参/玉葱/ピーマン /きゅうり/もやし/ 小松菜/枝豆
2		火	ごはん かじきの煮つけ わかめの華風和え えのきと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)	かじき/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳	生姜/もやし/きゅう り/えのき茸/人参/ 長ねぎ/とうもろこし
23		火	わかめごはん 白身魚のカレーフライ 野菜の納豆和え 具だくさんみそ汁 すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油	わかめごはんのもと/ むきかれい/挽きわり 納豆/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳	キャベツ/人参/かぼ ちや/ちんげん菜/玉 葱/すいか/とうもろ こし
3	24	水	ごはん ポークカレー 大根とコーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 もも寒天 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	豚中肉/牛乳/粉かん てん	玉葱/人参/コーンクリーム缶 /大根/粒コーン缶/ レモン/りんごジュ ース/白桃缶
4	18	木	ごはん グリルチキン ラタトゥユ キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米/菜種油/ 上白糖/中華めん(生) /ごま油	若鶏肉モモ/牛乳	ズッキーニ/なす/トマト /玉葱/かぼちや/ピーマ ン/にんにく/キャベツ/ えのき茸/きゅうり/もや し/粒コーン缶
5	19	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え なすとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 5日)ジャムサンド 19日)カレービーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/生姜/キャベツ /人参/パイン缶/ぶ なしめじ/なす 19日)ピーマン
6	20	土	ごはん 鶏肉くわ焼き 野菜の即席漬け チンゲン菜スープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかとトトの冷やしそうめん	はいが精米/菜種油/ そうめん(乾)	若鶏肉モモ/出し昆布 /削り節	玉葱/きゅうり/人参 /ちんげん菜/粒コー ン缶/オクラ/トマト
8	29	月	ごはん ポークみそやき もやしナムル オクラとキャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ツナピラフ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/白ご ま(いり)	豚中肉/味噌/ツナ缶	玉葱/人参/もやし/ 小松菜/オクラ/キャ ベツ/えのき茸/粒 コーン缶
9	30	火	ごはん 鮭のムニエル 夏野菜のマリネ いんげんスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテト	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/上白糖/じゃ が芋	鮭/牛乳/青のり	きゅうり/トマト/粒 コーン缶/レモン/い んげん/玉葱/もやし
10	31	水	ごはん 鶏肉のかりん揚げ ほうれん草のり和え とうがんと油揚げみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 パインケーキ	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/小麦粉/菜種 油	若鶏肉モモ/刻みのり /油揚げ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	生姜/ほうれん草/ キャベツ/人参/とう がん/玉葱/パイン缶
25		木	ごはん かじきのおろし焼き ひじきの煮物 豆腐と小松菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やしきつねうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	かじき/干ひじき/さ つま揚げ/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/牛乳/ 油揚げ/花かつお/出 し昆布	大根/人参/いんげん /小松菜/長ねぎ
12	26	金	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりのピクルス わかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 12日)カレービーフン 26日)ジャムサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/生わかめ/ 牛乳	玉葱/人参/もやし/ 糸みつば/きゅうり/ 干し椎茸 12日)ピーマン
13	27	土	ごはん スタミナポーク 野菜のおかか和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/上白糖/ 菜種油/じゃが芋/白 ごま(すり)	豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌/牛乳	玉葱/キャベツ/もや し/人参
15		月	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 春雨とわかめ酢の物 とうがんとスープ	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/国産はるさめ	凍り豆腐/生わかめ	大根/人参/とうが ん/玉葱/粒コーン缶
16		火	ごはん ツナじゃがが煮 大根ナムル かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳きなこくずもち	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/ご ま油/片栗粉	ツナ缶/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳/きな粉	玉葱/人参/大根/か ぼちや
17		水	ごはん ツナのハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/マカロニ/こしあ ん/せんべい	ツナ缶/牛乳/粉かん てん	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/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。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！



今月の
食育ランチは
23日(火)です！

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 19.0g	たんぱく質 20.8g

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りきろう！」です。
お楽しみに！！

