



# 令和4年9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 | 木   | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>三色野菜の和え物<br>豆腐と水菜すまし汁           | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>きのこスパゲティ                                 | はいが精米／菜種油／<br>上白糖／スパゲッティ                                     | さわら／出し昆布／花<br>かつお／絹ごし豆腐／<br>牛乳／ベーコン | ほうれん草／もやし／<br>人参／水菜／えのき茸<br>／玉葱／ぶなしめじ／<br>生しいたけ               |
| 2  | 16 | 金   | ごはん<br>バーベキューチキン<br>ツナモヤシマン<br>人参とえのきのスープ<br>梨     | 牛乳<br>クラッカー<br>豆乳<br>コーンマヨトースト                               | はいが精米／上白糖／<br>菜種油／食パン／マヨ<br>ドレ                               | 若鶏肉モモ／ツナ缶／<br>豆乳                    | 玉葱／にんにく／ピー<br>マン／もやし／えのき<br>茸／人参／なし／粒<br>コーン缶／パセリ(乾)          |
| 3  | 17 | 土   | ごはん<br>ポークソテー<br>野菜の即席漬け<br>大根とわかめみそ汁              | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>ホットケーキ                                   | はいが精米／菜種油／<br>上白糖／ホットケーキ<br>粉／いちごジャム                         | 豚中肉／生わかめ／煮<br>干し／味噌／牛乳／豆<br>乳       | 玉葱／きゅうり／人参<br>／大根／長ねぎ                                         |
| 5  |    | 月   | ごはん<br>豚肉の香味焼き<br>青菜のおかか和え<br>なめこと玉ねぎみそ汁           | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>わかめごはん                                   | はいが精米／ごま油／<br>上白糖                                            | 豚中肉／花かつお／煮<br>干し／味噌／わかめご<br>はんのもと   | 長ねぎ／生姜／小松菜<br>／もやし／人参／なめ<br>こ／玉葱                              |
| 6  |    | 火   | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>きりこんぶの煮付け<br>ほうれん草すまし汁             | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>キャロットケーキ                                | はいが精米／菜種油／<br>上白糖／小麦粉                                        | 鮭／切り昆布／油揚げ<br>／出し昆布／花かつお<br>／牛乳／豆乳  | 人参／いんげん／ほう<br>れん草／えのき茸                                        |
| 20 |    | 火   | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>小松菜とキャベツの納豆和え<br>春雨スープ            | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>キャロットケーキ                                | はいが精米／菜種油／<br>国産はるさめ／小麦粉<br>／上白糖                             | 鮭／西京みそ／味噌／<br>挽きわり納豆／刻みの<br>り／牛乳／豆乳 | キャベツ／小松菜／人<br>参／粒コーン缶                                         |
| 7  | 21 | 水   | ごはん<br>チキンカレー<br>グリーンサラダ                           | 牛乳<br>コーンフレーク<br>7日) 麦茶 ビオーネ<br>ヨーグルト せんべい<br>21日) 麦茶 きなこおはぎ | はいが精米／じゃが芋<br>／菜種油／有塩バター<br>／小麦粉／上白糖<br>7日) せんべい<br>21日) もち米 | 若鶏肉モモ／牛乳<br>7日) ヨーグルト<br>21日) きな粉   | 玉葱／人参／ヨーグル<br>／キャベツ／きゅうり<br>／ブロッコリー<br>7日) ビオーネ               |
| 8  | 22 | 木   | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>キャベツと小松菜のり和え<br>豆腐と舞茸みそ汁        | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>冷やし中華                                    | はいが精米／片栗粉／<br>菜種油／中華めん／上<br>白糖／ごま油                           | かじき／刻みのり／木<br>綿豆腐／煮干し／味噌<br>／牛乳／ハム  | 生姜／キャベツ／小松<br>菜／舞茸／玉葱／きゅ<br>うり／もやし／粒コー<br>ン缶                  |
| 9  | 30 | 金   | ごはん<br>ハンバーグ<br>人参甘煮<br>ブロッコリー青茹で<br>チンゲン菜とじゃが芋スープ | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>りんごジャムサンド                               | はいが精米／片栗粉／<br>菜種油／上白糖／じゃ<br>が芋／食パン／りんご<br>ジャム                | 豚ひき肉／牛乳                             | 玉葱／人参／ブロッコ<br>リー／ちんげん菜                                        |
| 10 | 24 | 土   | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>もやしナムル<br>わかめスープ             | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>みたらし風芋もち                                 | はいが精米／ママー<br>レード／菜種油／上白<br>糖／ごま油／白ごま(い<br>り)／じゃが芋／片栗<br>粉    | 若鶏肉モモ／生わかめ<br>／牛乳                   | もやし／きゅうり／人<br>参／玉葱                                            |
| 12 | 26 | 月   | ごはん<br>鶏肉のごま酢かけ<br>きゅうりの昆布和え<br>なすと油揚げみそ汁          | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>ブロッコリーごはん                                | はいが精米／上白糖／<br>白ごま(すり)／菜種油                                    | 若鶏肉モモ／塩昆布／<br>油揚げ／煮干し／味噌<br>／ベーコン   | きゅうり／なす／人参<br>／ブロッコリー                                         |
| 13 | 27 | 火   | ごはん<br>白身魚のオーロラソース<br>コールスローサラダ<br>大根とチンゲン菜スープ     | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>ジャージャーうどん                               | はいが精米／マヨドレ<br>／菜種油／上白糖／ゆ<br>でうどん／ごま油／片<br>栗粉                 | むきかいかい／牛乳／豚<br>ひき肉／味噌               | 玉葱／パセリ(乾)／<br>キャベツ／人参／粒<br>コーン缶／大根／ちん<br>げん菜／生姜／にんに<br>く／きゅうり |
| 14 | 28 | 水   | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ブロッコリーの甘酢和え<br>水菜と玉ねぎスープ          | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ぶどうゼリー<br>せんべい                          | はいが精米／菜種油／<br>上白糖／ごま油／片栗<br>粉／せんべい                           | 木綿豆腐／豚ひき肉／<br>味噌／牛乳／粉かんで<br>ん       | 長ねぎ／人参／にら／<br>ブロッコリー／水菜／<br>玉葱／粒コーン缶／ぶ<br>どうジュース              |
| 29 |    | 木   | ごはん<br>中華風ローストチキン<br>キャベツと人参サラダ<br>もやしとエリンギスープ     | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>フライドポテトカレー風味                             | はいが精米／上白糖／<br>白ごま(いり)／ごま油<br>／菜種油／じゃが芋                       | 若鶏肉モモ／牛乳                            | キャベツ／人参／粒<br>コーン缶／もやし／玉<br>葱／エリンギ                             |

| 1～2歳児 栄養摂取量                  | 3～5歳児 栄養摂取量                  |
|------------------------------|------------------------------|
| エネルギー 533kcal<br>たんぱく質 20.6g | エネルギー 581kcal<br>たんぱく質 23.0g |

★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！！



9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。小松菜や納豆にはカルシウムが多く含まれています。良質なたんぱく質やカルシウムの多い食材は骨を丈夫にします。

