



令和4年10月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					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	土	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ふかし芋	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/さつま 芋	若鶏肉モモ/生わかめ/ 牛乳	玉葱/キャベツ/人参/ 粒コーン缶
3	24	月	ごはん 肉豆腐 いんげんのごま和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/しらたき/ 上白糖/白ごま(すり)	豚中肉/焼き豆腐/煮干 し/味噌/塩昆布	玉葱/人参/生姜/いん げん/大根/ぶなしめじ /長ねぎ
4	18	火	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんきんぴら ほうれん草とエノきすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/上白糖/片 栗粉/菜種油/スパゲッ ティ	さば/味噌/出し昆布/ 花かつお/牛乳/ペーコ ン	生姜/蓮根/人参/いん げん/ほうれん草/えの き茸/玉葱/ピーマン
5	19	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト せんべい 柿	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/ツナ缶/ ヨーグルト	玉葱/人参/コーンク リーム缶/ブロッコリー /トマト/柿
6		木	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 小松菜としめじお浸し さつま汁	牛乳 せんべい 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/片栗粉/菜 種油/上白糖/さつま芋 /小麦粉/ホットケーキ 粉/甘納豆(あずき)	さんま/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	小松菜/人参/ぶなしめ じ/ごぼう/大根
20		木	ゆかりごはん かじきの竜田揚げ 小松菜としめじお浸し 根菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/片栗粉/菜 種油/上白糖/さつま芋 /小麦粉/ホットケーキ 粉/甘納豆(あずき)	かじき/油揚げ/煮干し /味噌/牛乳/豆乳	生姜/小松菜/人参/ぶ なしめじ/大根
7	21	金	ごはん スタミナ焼肉 スティックきゅうり じゃが芋とわかめみそ汁 梨	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミトースト	はいが精米/菜種油/上 白糖/白ごま(いり) / じゃが芋/食パン/マー ガリン/白ごま(すり)	豚中肉/生わかめ/煮干 し/味噌/牛乳	玉葱/にら/人参/ぶな しめじ/にんにく/きゅ うり/なし
8	22	土	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 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/牛乳	玉葱/もやし/きゅうり /人参/キャベツ/パイ ン缶/干しぶどう
11	25	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮つけ 水菜と人参のすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 こぎつねうどん	はいが精米/菜種油/上 白糖/ゆでうどん	鮭/ちくわ/出し昆布/ 花かつお/牛乳/油揚げ	切干大根/人参/干し椎 茸/いんげん/えのき茸 /水菜/長ねぎ
12	26	水	ごはん マーボー春雨 ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンお焼き	はいが精米/国産はるさ め/菜種油/上白糖/ご ま油/片栗粉/じゃが芋	豚ひき肉/味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら/ブ ロッコリー/玉葱/えの き茸/パセリ(乾) /粒 コーン缶
13		木	わかめごはん さつま芋とじゃこかき揚げ 大根の昆布茶漬け えのきみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米/さつま芋/ 小麦粉/菜種油/上白糖	わかめごはんのもと/ち りめんじゃこ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	玉葱/糸みつば/大根/ 人参/えのき茸/生しい たけ/かぼちゃ
27		木	ごはん さわらの煮つけ 大根の昆布茶漬け えのきみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米/小麦粉/上 白糖/菜種油	さわら/煮干し/味噌/ 牛乳/豆乳	生姜/大根/人参/えの き茸/生しいたけ/かぼ ちゃ
14	28	金	ごはん チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ピザトースト	はいが精米/菜種油/上 白糖/マカロニ/マヨド レ/じゃが芋/食パン	若鶏肉モモ/豆乳/ハム /チーズ	玉葱/キャベツ/人参/ きゅうり/パセリ(乾) /ピーマン
29		土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/上 白糖/ビーフン/ごま油	豚中肉/花かつお/生わ かめ/煮干し/味噌/牛 乳	玉葱/生姜/小松菜/も やし/人参/かぶ/ぶな しめじ/長ねぎ/粒コー ン缶
17	31	月	ごはん 鶏つくね パンサンスー 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 17日)りんごゼリー 31日)ハロウィンゼリー	はいが精米/片栗粉/菜 種油/国産はるさめ/上 白糖/ごま油/白ごま (いり) /ビスケット	鶏ひき肉/ハム/粉かん てん	玉葱/きゅうり/粒コー ン缶/大根/りんご缶 (17日)りんごジュース 31日)ぶどうジュース /みかん缶

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5g

毎月19日は
食育の日



★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。

10月の食育ランチのテーマは
「秋の味覚を楽しもう」です。
20日(木)は食育ランチです。
お楽しみに!!

