



令和4年11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	火	茶めし ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ 三つ葉と椎茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マヨドレ/さ つま芋	出し昆布/ちくわ/青 のり/味噌/花かつお /牛乳	蓮根/きゅうり/人参 /糸みつば/生しいた け	
15	火	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ 三つ葉と椎茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 千歳芋	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マヨドレ/さ つま芋/粉糖	ちくわ/青のり/味噌 /出し昆布/花かつお /牛乳	蓮根/きゅうり/人参 /糸みつば/生しいた け	
2	16	ごはん チキンカレー 小松菜サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト みかん 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/コーン/レ ム/小松菜/キャベツ /みかん	
17	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー青茹で 白菜としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉	鮭/味噌/出し昆布/ 花かつお/牛乳/豆乳	キャベツ/玉葱/人参 /粒コーン缶/ブロッ コリー/白菜/ぶなし めじ/干しぶどう	
4	金	ごはん 豚肉のおろし焼き 三色野菜のごま酢和え キャベツとえのき草みそ汁 柿	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)/食パン/マヨド レ	豚中肉/煮干し/味噌 /豆乳/ツナ缶	生姜/大根/もやし/ ちんげん菜/人参/ キャベツ/長ねぎ/ えのき草/柿/きゅうり	
18	金	ごはん れんこんハンバーグ 小松菜のお浸し 豆腐となめこみそ汁 りんご	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	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/絹ごし豆腐 /煮干し/味噌/豆乳 /ツナ缶	玉葱/蓮根/小松菜/ 人参/なめこ/長ねぎ /りんご/きゅうり	
5	19	ごはん 厚揚げのミートソース煮 かぶの浅漬け オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)	生揚げ/豚ひき肉/牛 乳/味噌	人参/玉葱/ピーマン /トマト缶/かぶ/え のき草/パセリ(乾)	
7	21	ごはん 回鍋肉 スティックきゅうり 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /黒ごま(いり)	豚中肉/生揚げ/味噌	にんにく/生姜/キャ ベツ/人参/ピーマン /玉葱/きゅうり/粒 コーン缶/パセリ (乾)/かぼちゃ	
8	22	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのり和え 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ウインナーマフィン	はいが精米/菜種油/ 里芋/小麦粉/上白糖	ぶり/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳/豆乳 /ウインナー	キャベツ/もやし/人 参/長ねぎ/粒コーン 缶	
9	30	ごはん 肉じゃが きゅうりの甘酢和え チンゲン菜すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごジャムのパイ	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/ぎょうざの皮 /いちごジャム/コー ンフレーク	豚中肉/凍り豆腐/出 し昆布/花かつお/牛 乳	玉葱/人参/きゅうり /ちんげん菜/えのき 草	
10	24	ごはん むきカレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米/ゆでうど ん/菜種油	むきかだい/挽きわり 納豆/生わかめ/煮干 し/味噌/牛乳/花か つお	生姜/白菜/ほうれん 草/大根/人参/キャ ベツ/玉葱	
11	25	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 かぶと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/食パン/ マーガリン/グラ ニュー糖	鶏ひき肉/味噌/干ひ じき/さつま揚げ/油 揚げ/煮干し/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/ いんげん/かぶ/水菜	
12	26	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 大根ナムル キャベツと舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/マカ ロニ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/きな粉	玉葱/りんご/大根/ 人参/キャベツ/舞茸	
14	28	ごはん 豚肉の南部焼き パインサラダ じゃが芋スープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 黒ごま(いり)/白ご ま(いり)/じゃが芋	豚中肉/わかめごはん のもと	玉葱/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/人参	
29	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー青茹で 白菜としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉	鮭/味噌/出し昆布/ 花かつお/牛乳/豆乳	キャベツ/玉葱/人参 /粒コーン缶/ブロッ コリー/白菜/ぶなし めじ/干しぶどう	

★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。

11月15日は七五三です。  
15日は千歳飴をイメージした  
千歳芋がおやつにです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.9 g

11月18日の食育ランチのテーマ  
は「よく噛んで食べよう」です。

