



令和5年 1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
4	水	ごはん ツナ大根 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 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 ／じゃが芋	ツナ缶／生わかめ／煮 干し／味噌	大根／玉葱／人参／ゆ かり
18	水	ごはん 酢豚 ブロッコリー昆布和え オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／さつ ま芋／黒ごま(いり)	豚中肉／塩昆布／牛乳	人参／玉葱／ピーマン ／ブロッコリー／えの き茸／パセリ(乾)
5	木	ごはん ポークソテー 粉ふき芋 わかめと大根みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 マカロニコーンスープ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／マ カロニ	豚中肉／生わかめ／煮 干し／味噌／豆乳	玉葱／パセリ(乾)／ 大根／人参／コーンリ ム缶／粒コーン缶
19	木	炊き込みわかめごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ 豚汁	牛乳 せんべい 麦茶 マカロニコーンスープ		はいが精米／菜種油／ じゃが芋／マヨドレ／ マカロニ	わかめごはんのもと／ 鮭／西京みそ／味噌／ 豚中肉／煮干し／豆乳	きゅうり／人参／大根 ／ごぼう／長ねぎ／玉 葱／コーンリム缶／粒 コーン缶／パセリ (乾)
6 20	金	ごはん タンドリーチキン ほうれん草サラダ 白菜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 6日)りんごジャムマフィン 20日)りんごジャムサンド		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖／り んごジャム 6日)ホットケーキ粉 20日)食パン	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／豆乳	にんにく／玉葱／ほう れん草／キャベツ／人 参／白菜／ぶなしめじ
7 21	土	ごはん バーベキューポーク かぶの即席漬け 水菜と人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ツナピラフ		はいが精米／上白糖／ 菜種油	豚中肉／牛乳／ツナ缶	玉葱／かぶ／水菜／え のき茸／人参／粒コー ン缶
23	月	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 三色ナムル 豆腐となめこみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／白ご ま(いり)	若鶏肉モモ／木綿豆腐 ／煮干し／味噌／塩昆 布	大根／もやし／人参／ きゅうり／なめこ／玉 葱
10 24	火	ごはん むきカレイのみりん焼き 五目とえ 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャラットケーキ		はいが精米／上白糖／ 菜種油／しらたき／白 ごま(すり)／里芋／ 小麦粉／粉糖	むきかだい／油揚げ／ 煮干し／味噌／牛乳／ 豆乳	ほうれん草／もやし／ 人参／干し椎茸／長ね ぎ
11 25	水	ごはん チキンカレー 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 11日)さつま汁粉 せんべい 25日)ヨーグルト ぼんかん		はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖 11日)こしあん／さつ ま芋／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳 25日)ヨーグルト	玉葱／人参／コーンリ ム缶／大根／きゅうり ／粒コーン缶／レモン 25日)ぼんかん
12 26	木	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 白菜と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 こぎつねうどん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(い り)／ゆでうどん	鮭／煮干し／味噌／牛 乳／油揚げ／花かつお ／出し昆布	ごぼう／人参／白菜／ 長ねぎ
13 27	金	ごはん 肉じゃが ひとしおきゅうり はんぺんと三つ葉すまし汁 みかん	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト		はいが精米／じゃが芋 ／しらたき／菜種油／ 上白糖／食パン	豚中肉／凍り豆腐／は んぺん／出し昆布／花 かつお／豆乳／チーズ	玉葱／人参／きゅうり ／糸みつば／みかん
14 28	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ ほうれん草とI/きみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキジャム添え		はいが精米／マーマ レード／菜種油／国産 はるさめ／マヨドレ／ ホットケーキ粉／いち ごジャム	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／豆乳	きゅうり／人参／粒 コーン缶／ほうれん草 ／えのき茸／もやし
16 30	月	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん		はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／白ごま(いり)	豚中肉／花かつお	玉葱／人参／トマト缶 ／トマトジュース／ キャベツ／きゅうり／ ブロッコリー
17 31	火	ごはん かじきのフライ 野菜のり和え 大根ときのこスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 野菜ラーメン		はいが精米／小麦粉／ パン粉／菜種油／中華 めん(生)／上白糖／ご ま油	かじき／刻みのり／牛 乳	小松菜／人参／大根／ 干し椎茸／えのき茸／ パセリ(乾)／長ねぎ ／もやし／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

今月の食育ランチ
は19日(木)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 530 kcal	エネルギー 571 kcal
たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 21.4 g

1月の食育ランチのテーマは
「日本うまいもの巡り」です。