



令和5年 2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	水	ごはん 豚肉のすきやき風煮 キャベツの塩もみ 大根としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 かみかみカルシウム	はいが精米／しらたき ／上白糖／片栗粉／菜 種油	豚中肉／焼き豆腐／煮 干し／味噌／牛乳／大 豆水煮缶／ちりめん じゃこ	長ねぎ／白菜／キャベ ツ／人参／大根／ぶな しめじ／糸みつば
2	16	木	ごはん さわらの西京焼き 小松菜ともやしごま和え 水菜と人参のすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼き芋	はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(すり) ／さつま芋	さわら／西京みそ／味 噌／出し昆布／削り節 ／牛乳	もやし／小松菜／人参 ／えのき茸／水菜
3	金	大豆と昆布のごはん 松風焼き もやしナムル 里芋と椎茸みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／白ご ま(いり)／ごま油／里 芋／食パン／マーガリ ン	大豆水煮缶／塩昆布／ 鶏ひき肉／味噌／煮干 し／牛乳	長ねぎ／人参／生姜／ もやし／きゅうり／生 しいたけ／レモン	
17	金	ごはん 鶏肉の甘辛炒め スティックきゅうり 豆腐となめこみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／さつま芋／上 白糖／食パン／マーガ リン	若鶏肉モモ／絹ごし豆 腐／煮干し／味噌／牛 乳	人参／玉葱／きゅうり ／なめこ／長ねぎ／み かん	
4	18	土	ごはん 鶏肉のくわ焼き 三色野菜の酢みそ和え 玉葱とえのきスープ	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／スパゲッティ	若鶏肉モモ／味噌／牛 乳／ツナ缶／塩昆布	玉葱／白菜／ちんげん 菜／人参／えのき茸／ パセリ(乾)／長ねぎ
6	20	月	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツのり和え 豆腐としめじすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米／上白糖／ 菜種油	若鶏肉モモ／味噌／刻 みのり／木綿豆腐／出 し昆布／削り節／わか めごはんのもと	玉葱／キャベツ／もや し／人参／ぶなしめじ ／長ねぎ
7	21	火	ごはん 鮭の袖庵焼き ひじきの煮物 白菜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃがバター	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／有 塩バター	鮭／干ひじき／さつま 揚げ／油揚げ／煮干し ／味噌／牛乳	ゆず／人参／いんげん ／白菜
8	22	水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ぼんかん 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	豚中肉／牛乳／ツナ缶	玉葱／人参／コーンク リーム 缶／かぶ／きゅうり／ 粒コーン缶／ぼんかん
9	木	ごはん むきカレイの香味焼き ほうれん草納豆和え 大根となめこのみぞれ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごドーナツ	はいが精米／菜種油／ ホットケーキ粉／りん ごジャム	むきかれい／挽きわり 納豆／刻みのり／煮干 し／味噌／牛乳／調製 豆乳	長ねぎ／生姜／キャベ ツ／ほうれん草／大根 ／なめこ／りんご	
10	24	金	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマヨトースト	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／食パン／マヨ ドレ	豚ひき肉／牛乳	玉葱／トマト缶／ブ ロッコリー／えのき茸 ／パセリ(乾)／粒 コーン缶
25	土	ごはん 鶏肉のおせロ焼き 野菜の和え物 かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カレー蒸しパン	はいが精米／菜種油／ 白ごま(いり)／黒ごま (いり)／上白糖／小麦 粉	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／豆乳／ ウィンナー	玉葱／キャベツ／えの き茸／人参／かぶ／ぶ なしめじ／長ねぎ／粒 コーン缶	
13	27	月	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ほうれん草ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／片栗 粉	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌／出し昆布／生わ かめ／ベーコン	長ねぎ／人参／にら／ かぼちゃ／玉葱／ほう れん草
14	28	火	ごはん ぶりと大根の煮つけ 中華きゅうり さつま芋と小松菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 タンメン	はいが精米／上白糖／ ごま油／さつま芋／中 華めん(生)	ぶり／煮干し／味噌／ 牛乳／ベーコン	生姜／大根／人参／ きゅうり／小松菜／長 ねぎ／もやし／キャベ ツ／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』

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 531 kcal	エネルギー 581 kcal
たんぱく質 20.6 g	たんぱく質 23.0 g

2月の食育ランチのテーマは
「根菜類を食べよう!」です。