



令和 5年 4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 鶏肉のケチャップ煮 シルバーサラダ もやしと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マーレードマフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /マヨドレ/小麦粉/ マーレード	牛乳/若鶏肉モモ/豆 乳	玉葱/きゅうり/人参 /粒コーン缶/もやし /パセリ(乾)
3	17	月	ごはん むきカレイ照り焼き ブロッコリーのごぼ茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ じゃが芋	牛乳/むきかかれい/煮 干し/味噌/わかめご はんのもと	ブロッコリー/人参/ 玉葱
4	18	火	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしと人参和え物 かぶとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	牛乳/若鶏肉モモ/煮 干し/味噌/出し昆布 /花かつお	玉葱/もやし/人参/ かぶ/ぶなしめじ/ キャベツ
	19	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル オニオンスープ いちご	牛乳 ビスケット 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/ごま 油/白ごま(いり) / 小麦粉/粉糖	牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/豆乳	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/えのき茸/ パセリ(乾) /いちご
5		水	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き ブロッコリーごま和え 白菜と水菜すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(す り) /さつま芋	牛乳/若鶏肉モモ/味 噌/出し昆布/花かつ お	玉葱/ブロッコリー/ 人参/白菜/水菜
6	20	木	ごはん 肉じゃが 二色スティック野菜 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/ ビーフン/ごま油	牛乳/豚中肉/出し昆 布/花かつお/絹ごし 豆腐	玉葱/人参/きゅうり /糸みつば/えのき茸 /長ねぎ/粒コーン缶
7	21	金	ごはん 松風焼き キャベツの即席漬け 大根ともやしみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり) /食パン/ いちごジャム	牛乳/鶏ひき肉/味噌 /煮干し	玉葱/人参/生姜/ キャベツ/大根/もや し
8	22	土	ごはん チキンソテー 小松菜とコーンサラダ 豆腐とわかめスープ	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	牛乳/若鶏肉モモ/木 綿豆腐/生わかめ/ツ ナ缶/塩昆布	玉葱/小松菜/キャベ ツ/粒コーン缶/長ね ぎ
10	24	月	ごはん マーボー豆腐 野菜の即席漬け チゲン菜と人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉	牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/味噌	長ねぎ/人参/にら/ キャベツ/きゅうり/ ちんげん菜/えのき茸
11	25	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草和え物 豆腐としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	牛乳/鮭/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/ベーコ ン	ほうれん草/キャベツ /人参/玉葱/ぶなし めじ/ピーマン
12	26	水	ごはん チキンカレー カラフルサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんご寒天 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	牛乳/若鶏肉モモ/粉 かんでん	玉葱/人参/ヨーグル ム缶 /大根/きゅうり/粒 コーン缶/レモン/り んごジュース/りんご 缶
13	27	木	ごはん むきカレイの煮つけ キャベツの和えもの かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳マカロニスूप	はいが精米/上白糖/ マカロニ/じゃが芋/ 米粉	牛乳/むきかかれい/煮 干し/味噌/豆乳	生姜/キャベツ/きゅ うり/人参/かぼちゃ /玉葱/パセリ(乾)
14	28	金	ごはん 大根の鶏そぼろ煮 ひとしおきゅうり キャベツとわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/食パ ン/マーガリン/グラ ニュー糖	牛乳/鶏ひき肉/生わ かめ/煮干し/味噌	大根/人参/玉葱/ きゅうり/キャベツ/ もやし

★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。

◎牛乳が献立にある時は…

<1~2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlをコップで飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlのびん牛乳を飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



今月の食育ランチは
19(水)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。
どうぞお楽しみに！！

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520kcal	エネルギー 568kcal
たんぱく質 19.9g	たんぱく質 22.2g