



令和 5年 5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	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き 三色野菜の和えもの 豆腐とキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖	牛乳／若鶏肉モモ／木 綿豆腐／煮干し／味噌 ／油揚げ／出し昆布	大根／もやし／人参／ きゅうり／キャベツ／ ぶなしめじ
2	火	わかめごはん 白身魚のソテー ほうれん草サラダ アスパラガススープ	牛乳 クラッカー 牛乳 パイナップルマフィン		はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉	牛乳／わかめごはんの もと／むきかだい／豆 乳	ほうれん草／キャベツ ／人参／アスパラガス ／玉葱／パイン缶
18	木	わかめごはん 白身魚のソテー ほうれん草サラダ アスパラガススープ	牛乳 せんべい 牛乳 パイナップルマフィン		はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉	牛乳／わかめごはんの もと／むきかだい／豆 乳	ほうれん草／キャベツ ／人参／アスパラガス ／玉葱／パイン缶
19	金	ごはん ベジタブルミートローフ キャベツのお浸し 茹でそら豆 若竹汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン	牛乳／豚ひき肉／生わ かめ／出し昆布／花か つお／チーズ	玉葱／いんげん／人参 ／粒コーン缶／キャベ ツ／そらまめ／たけの こ水煮／きゅうり
6 20	土	ごはん 豚肉のごま焼き かぶのご和え じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのケーキ		はいが精米／白ごま(い り)／菜種油／じゃが 芋／小麦粉／上白糖／ りんごジャム	牛乳／豚中肉／塩昆布 ／生わかめ／煮干し／ 味噌／豆乳	玉葱／かぶ／人参／ きゅうり
8 22	月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ブロッコリーナムル 小松菜ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 たけのこごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油	牛乳／若鶏肉モモ／煮 干し／味噌／油揚げ	玉葱／人参／ぶなしめ じ／にんにく／ブロッ コリー／もやし／小松 菜／たけのこ水煮
9 23	火	ごはん むきカレイのみそマヨ焼き きゅうりと人参サラダ オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 若草蒸しパン		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖／小 麦粉	牛乳／むきかだい／味 噌／豆乳	玉葱／キャベツ／きゅ うり／人参／えのき草 ／パセリ(乾)／ほうれ ん草
10 24	水	ごはん ポークカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 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／豚中肉／粉かん てん	玉葱／人参／コンクリ ム缶 ／アスパラガス／キャ ベツ／トマト／粒コー ン缶／ぶどうジュース
11 25	木	ごはん 鮭の照り焼き わかめときゅうり酢の物 かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼きうどん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ゆでうどん	牛乳／鮭／生わかめ ／油揚げ／煮干し／味噌 ／花かつお	きゅうり／かぼちゃ ／人参／キャベツ／玉葱
12 26	金	ごはん 新じゃが煮 いんげんのごま和え 水菜としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド		はいが精米／新じゃが いも／菜種油／上白糖 ／白ごま(すり)／食パ ン／ブルーベリージャ ム	牛乳／豚中肉／凍り豆 腐／出し昆布／花かつ お	玉葱／人参／いんげん ／水菜／ぶなしめじ ／長ねぎ
13 27	土	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け アゲ菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち		はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／片 栗粉	牛乳／若鶏肉モモ／煮 干し／味噌	玉葱／大根／人参／い んげん／きゅうり／ち んげん菜
15 29	月	ごはん 豆腐チャンプルー スナップえんどう青茹で 大根とコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(いり)	牛乳／木綿豆腐／豚こ ま肉／花かつお	玉葱／人参／もやし ／スナップえんどう／大 根／粒コーン缶／パセ リ(乾)
16 30	火	ごはん むきカレイの香味焼き 切干大根の煮つけ さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ウイナーマフィン		はいが精米／ごま油 ／上白糖／さつま芋／小 麦粉／菜種油	牛乳／むきかだい／焼 ちくわ／煮干し／味噌 ／豆乳／ウィンナー	長ねぎ／生姜／切干大 根／人参／干し椎茸 ／玉葱／粒コーン缶
17 31	水	ごはん 回鍋肉 ブロッコリー青茹で わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツシリアル		はいが精米／菜種油 ／上白糖／コーンフレ ーク	牛乳／豚中肉／生揚げ ／味噌／生わかめ	にんにく／生姜／キャベ ツ ／人参／ピーマン／玉葱 ／ブロッコリー／えのき草 ／粒コーン缶／パイン缶 ／みかん缶／干しぶどう

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 518 kcal	エネルギー 563 kcal
たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 21.8 g

★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！！



.....  
**今日の食育ランチは19日(金)**  
**「春を味わおう」ランチです!**  
 .....

