



令和5年7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 ポークチャップ グリーンサラダ チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 レーズンマフィン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/小麦 粉	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/ブ ロccoli/ちんげん 菜/もやし/人参/干 しぶどう
3	31	月	ごはん マーボー春雨 ブロッコリー青茹で キャベツと人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 コーンごはん	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /ごま油/片栗粉	豚ひき肉/味噌/出し 昆布	長ねぎ/人参/にら/ ブロッコリー/キャベ ツ/玉葱/粒コーン缶
4	18	火	ごはん かじきのタンドリー 野菜の即席漬け じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 冷やし中華	はいが精米/マヨドレ /じゃが芋/中華めん (生)/上白糖/ごま油	かじき/煮干し/味噌 /牛乳/生わかめ	にんにく/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/人参 /トマト/粒コーン缶
5		水	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜のり和え 水菜と人参すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 すいか せんべい	はいが精米/上白糖/ 菜種油/せんべい	若鶏肉モモ/味噌/刻 みのり/出し昆布/花 かつお/牛乳	玉葱/もやし/小松菜 /人参/えのき茸/水 菜/すいか
19		水	わかめごはん 鶏からあげ トマトとキャベツのイタリアンサラダ オクラスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 すいか せんべい	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/せん べい	わかめごはんのもと/ 若鶏肉モモ/ツナ缶/ 牛乳	生姜/キャベツ/玉葱 /トマト/オクラ/人 参/すいか
6	20	木	ごはん 鮭のおろし焼き 切り昆布の煮つけ 小松菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	鮭/切り昆布/ちくわ /煮干し/味噌/牛乳 /ベーコン	大根/人参/いんげん /小松菜/玉葱/ズッ キーニ
7		金	ごはん 鶏肉のごま酢かけ ピーマンの塩昆布和え 天の川すまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米/上白糖/ 白ごま(すり)/そうめ ん(乾)/食パン/マヨ ドレ	若鶏肉モモ/塩昆布/ 出し昆布/花かつお/ 豆乳/ツナ缶	もやし/ピーマン/人 参/オクラ/粒コーン 缶
21		金	ごはん 鶏肉のごま酢かけ ピーマンの塩昆布和え 南瓜とえのき茸みそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米/上白糖/ 白ごま(すり)/食パン /マヨドレ	若鶏肉モモ/塩昆布/ 煮干し/味噌/豆乳/ ツナ缶	もやし/ピーマン/人 参/かぼちゃ/えのき 茸
8	22	土	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜の和え物 玉ねぎとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/ごま油/ 上白糖/マカロニ	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/きな粉	長ねぎ/小松菜/もや し/人参/玉葱/ぶな しめじ
10	24	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 三色野菜のごま和え キャベツと豆腐みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/マーマ レード/菜種油/白ご ま(すり)/上白糖	若鶏肉モモ/木綿豆腐 /煮干し/味噌	もやし/人参/きゅう り/キャベツ/長ねぎ
11	25	火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き わかめときゅうり酢の物 冬瓜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃがいも	鮭/生わかめ/出し昆 布/花かつお/牛乳/ 青のり	きゅうり/えのき茸/ とうがん/人参/玉葱
12	26	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚中肉/牛乳	玉葱/人参/コーンクリーム缶 /キャベツ/きゅうり /とうもろこし
13	27	木	ごはん 鶏肉の照り焼き オクラの納豆和え なすと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/菜種油/ 蒸し中華めん	若鶏肉モモ/挽きわり 納豆/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳	オクラ/キャベツ/な す/ぶなしめじ/長ね ぎ/人参/もやし
14	28	金	ごはん 酢鶏 スティックきゅうり 大根スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖/食パン/マーガ リン/グラニュー糖	若鶏肉モモ/牛乳	人参/玉葱/ピーマン /きゅうり/大根/え のき茸/パセリ(乾)
29		土	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳かんとん クラッカー	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/クラッカー	豚中肉/粉かんとん/ 豆乳	玉葱/人参/トマト ジュース/トマト缶/ キャベツ/きゅうり/ みかん缶

★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。
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 518 kcal	エネルギー 559 kcal
たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 22.0 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
19日(水)は、食育ランチです。
お楽しみに！！

