令和5年10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
2　23	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりごま和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん		はいが精米／しらたき／上白糖／白ごま（すり）	豚中肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／塩昆布	玉葱／人参／きゅうり／大根／ぶなしめじ／長ねぎ
3　17	火	ごはん 鶏肉しょうが焼き コールスローサラダ 小松菜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きのこスパゲッティ		はいが精米／菜種油／マヨドレ／スパゲッティ	若鶏肉モモ／油揚げ／煮干し／味噌／牛乳／ベーコン	生姜／キャベツ／人参／きゅうり／小松菜／玉葱／ぶなしめじ／生しいたけ
4　18	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 柿		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／ツナ缶／ヨーグルト	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／ブロッコリー／トマト／柿
5　19	木	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜としめじお浸し えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 野菜ラーメン		はいが精米／上白糖／片栗粉／中華めん（生）／ごま油	さば／味噌／生わかめ／出し昆布／花かつお	生姜／小松菜／人参／ぶなしめじ／えのき茸／水菜／長ねぎ／もやし／粒コーン缶
6	金	わかめごはん さつま芋とシラスかき揚げ 大根の昆布茶漬け えのきと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミトースト		はいが精米／さつま芋／小麦粉／菜種油／食パン／マーガリン／上白糖／白ごま（すり）	わかめごはんのもと／しらす干し／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／大根／人参／えのき茸／長ねぎ
20	金	ごはん あじの蒲焼き ほうれん草のお浸し きのこみそ汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／さつま芋	あじ／出し昆布／花かつお／味噌／牛乳	ほうれん草／キャベツ／人参／えのき茸／玉葱／ぶなしめじ／みかん
7　21	土	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル		はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／白ごま（いり）／コーンフレーク	若鶏肉モモ／牛乳	玉葱／もやし／きゅうり／人参／キャベツ／パイン缶／干しぶどう
10　24	火	ごはん ハンバーグ れんこんサラダ 豆腐と水菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ		はいが精米／片栗粉／菜種油／マヨドレ／白ごま（すり）／小麦粉／上白糖	豚ひき肉／木綿豆腐／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／蓮根／きゅうり／人参／水菜／かぼちゃ
11　25	水	ごはん マーボー白菜 ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン		はいが精米／国産はるさめ／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／ビーフン	豚ひき肉／味噌／牛乳／ちくわ	白菜／長ねぎ／人参／生しいたけ／ブロッコリー／玉葱／粒コーン缶／もやし／ピーマン
12　26	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのり和え 根菜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 なめこうどん		はいが精米／片栗粉／菜種油／ゆでうどん	若鶏肉モモ／刻みのり／煮干し／味噌／出し昆布／削り節	生姜／キャベツ／もやし／人参／大根／ごぼう／長ねぎ／なめこ
13　27	金	ごはん 酢豚 わかめサラダ もやしスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト		はいが精米／片栗粉／じゃが芋／菜種油／上白糖／ごま油／食パン／マヨドレ	豚中肉／生わかめ／豆乳　／ツナ缶	人参／玉葱／ピーマン／きゅうり／もやし／パセリ（乾）
14　28	土	ごはん ポークソテー 小松菜のおかか和え かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き		はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋／片栗粉	豚中肉／花かつお／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／小松菜／人参／かぶ／ぶなしめじ／長ねぎ／粒コーン缶
16　30	月	ごはん 松風焼き バンサンスー 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん		はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま（いり）／国産はるさめ／ごま油／さつま芋／黒ごま（いり）	鶏ひき肉／味噌／ハム	長ねぎ／人参／生姜／きゅうり／玉葱／粒コーン缶／大根
31	火	ごはん 鮭のムニエル パンプキンサラダ 水菜と人参スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ハロウィンゼリー せんべい		はいが精米／小麦粉／菜種油／マヨドレ／上白糖／せんべい	鮭／牛乳／粉かんてん	かぼちゃ／きゅうり／干しぶどう／人参／えのき茸／水菜／ぶどうジュース／りんご缶／みかん缶

1～2歳児　栄養摂取量	3～5歳児　栄養摂取量
エネルギー　516 kcal たんぱく質　19.2 g	エネルギー　546 kcal たんぱく質　20.6 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。

10月の食育ランチのテーマは「秋の味覚を楽しもう」です。

２０日(金)は食育ランチです。お楽しみに！！