



# 令和5年11月 献立表



朝霞市保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 乳児午前<br>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 | 22 | 水   | ごはん<br>肉じゃが<br>ブロッコリー青茹で<br>チンゲン菜すまし汁        | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>みかん            | はいが精米/じゃが芋<br>/しらたき/菜種油/<br>上白糖        | 豚中肉/凍り豆腐/出<br>し昆布/花かつお/<br>ヨーグルト                          | 玉葱/人参/ブロッコ<br>リー/ちんげん菜/え<br>のき茸/みかん |  |
|   | 15 | 水   | ごはん<br>鶏つくね<br>三色ごま和え<br>はんぺんと三つ葉すまし汁        | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>りんごのケーキ                 | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/上白糖/白ご<br>ま(すり)/小麦粉  | 鶏ひき肉/はんぺん/<br>出し昆布/花かつお/<br>牛乳/豆乳                         | 玉葱/小松菜/もやし<br>/人参/糸みつば/り<br>んご      |  |
|   | 2  | 16  | 木  | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>大根ナムル<br>白菜としめじすまし汁     | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>こぎつねうどん            | はいが精米/菜種油/<br>上白糖/ごま油/ゆで<br>うどん                           | 鮭/味噌/出し昆布/<br>花かつお/油揚げ              | キャベツ/玉葱/人参<br>/粒コーン缶/大根/<br>白菜/ぶなしめじ/長<br>ねぎ     |
|   | 17 | 金   | わかめごはん<br>鶏からあげ<br>切干大根の華風サラダ<br>さつま芋と玉ねぎみそ汁 | 牛乳<br>クラッカー<br>豆乳<br>チーズトースト                 | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/上白糖/ごま<br>油/さつま芋/食パン | わかめごはんの素/若<br>鶏肉モモ/煮干し/味<br>噌/豆乳/チーズ                      | 生姜/切干大根/人参<br>/きゅうり/玉葱              |  |
|   | 4  | 18  | 土  | ごはん<br>ボークビーンズ<br>かぶの浅漬け<br>オニオンスープ          | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>マーマレードマフィン         | はいが精米/じゃが芋<br>/菜種油/上白糖/小<br>麦粉/マーマレード                     | 大豆水煮缶/豚中肉/<br>牛乳/豆乳                 | 人参/玉葱/トマト缶<br>/かぶ/えのき茸/パ<br>セリ(乾)                |
|   | 6  | 20  | 月  | ごはん<br>回鍋肉<br>スティックきゅうり<br>春雨スープ             | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>人参ごはん              | はいが精米/菜種油/<br>上白糖/国産はるさめ                                  | 豚中肉/生揚げ/味噌<br>/油揚げ/出し昆布             | にんにく/生姜/キャ<br>ベツ/人参/ピーマン<br>/玉葱/きゅうり/粒<br>コーン缶   |
|   | 7  | 21  | 火  | ごはん<br>白身魚のもみじ焼き<br>キャベツのり和え<br>里芋と長ねぎみそ汁    | 牛乳<br>クラッカー<br>麦茶<br>マカロニコーンスープ        | はいが精米/マヨドレ<br>/菜種油/里芋/マカ<br>ロニ                            | むきかだい/味噌/刻<br>みのり/煮干し/豆乳            | 人参/玉葱/キャベツ<br>/もやし/長ねぎ/コ<br>ーン缶/粒コーン缶<br>/パセリ(乾) |
|   | 8  | 29  | 水  | ごはん<br>チキンカレー<br>フレンチサラダ                     | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>かみかみカルシウム       | はいが精米/じゃが芋<br>/菜種油/有塩バター<br>/小麦粉/上白糖/片<br>栗粉              | 若鶏肉モモ/牛乳/大<br>豆水煮缶/ちりめん<br>じゃこ      | 玉葱/人参/コーンク<br>リーム缶/キャベツ/<br>きゅうり                 |
|   | 9  | 30  | 木  | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>大根とわかめみそ汁    | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>レーズン蒸しパン           | はいが精米/菜種油/<br>小麦粉/上白糖                                     | ぶり/挽きわり納豆/<br>生わかめ/煮干し/味<br>噌/牛乳/豆乳 | キャベツ/ほうれん草<br>/大根/人参/干しぶ<br>どう                   |
|   | 10 | 24  | 金  | ごはん<br>鶏肉のコンフレク焼き<br>人参のツナサラダ<br>ポテトスープ      | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>きなこサンド            | はいが精米/マヨドレ<br>/コーンフレーク/菜<br>種油/上白糖/じゃが<br>芋/食パン/マーガリ<br>ン | 若鶏肉モモ/ツナ缶/<br>牛乳/きな粉                | 人参/きゅうり/レモ<br>ン/玉葱                               |
|   | 11 | 25  | 土  | ごはん<br>豚肉のごま焼き<br>キャベツとしめじ和え物<br>かぶと油揚げみそ汁   | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>塩こんぶパスタ            | はいが精米/菜種油/<br>白ごま(いり)/上白<br>糖/スパゲッティ                      | 豚中肉/油揚げ/煮干<br>し/味噌/牛乳/ツナ<br>缶/塩昆布   | 玉葱/キャベツ/ぶな<br>しめじ/人参/かぶ/<br>水菜/長ねぎ               |
|   | 13 | 27  | 月  | ごはん<br>鶏肉のりんごソース焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>キャベツとえのき茸みそ汁 | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>ゆかりごはん             | はいが精米/上白糖/<br>菜種油   | 若鶏肉モモ/煮干し/<br>味噌                    | 玉葱/りんご/かぼ<br>ちゃ/キャベツ/もや<br>し/えのき茸                |
|   | 14 | 28  | 火  | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>きゅうりの甘酢和え<br>わかめと大根スープ    | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>焼き芋               | はいが精米/菜種油/<br>上白糖/さつま芋                                    | 木綿豆腐/豚こま肉/<br>生わかめ/牛乳               | 玉葱/人参/もやし/<br>きゅうり/粒コーン<br>缶/大根                  |

★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。

11月15日は七五三です。  
お子さまの健やかな成長を  
お祈りして、伝統的な和食の  
献立になっています。



|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 0~2歳児 栄養摂取量                    | 3~5歳児 栄養摂取量                    |
| エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 19.9 g | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 21.5 g |

11月17日の食育ランチのテーマ  
は「よく噛んで食べよう」です。

