



令和6年 1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
4	木	ごはん ツナカレー 春雨とわかめ酢の物	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/国産はるさ め/上白糖	ツナ缶/牛乳/生わか め	玉葱/人参/コーン/ク レム
5	金	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 コーンとわかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 塩こんぶパスタ		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/じゃ が芋/スパゲッティ	豚中肉/生わかめ/牛 乳/ツナ缶/塩昆布	玉葱/パセリ(乾) / 人参/粒コーン缶
18	木	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツの納豆和え えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそ煮込みうどん		はいが精米/ごま油/ ゆでうどん/菜種油/ 上白糖	若鶏肉モモ/挽きわり 納豆/刻みのり/生わ かめ/出し昆布/花か つお/油揚げ/味噌	長ねぎ/生姜/キャベ ツ/人参/えのき茸/ 水菜/大根
19	金	ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草とコーンソテー 白菜スープ いちご	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド		はいが精米/片栗粉/ 菜種油/食パン/マヨ ドレ	豚ひき肉/豆乳/ツナ 缶	玉葱/蓮根/ほうれん 草/粒コーン缶/白菜 /人参/いちご
6 20	土	ごはん ポークソテー 大根ナル 凍り豆腐と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキジャム添え		はいが精米/菜種油/ ごま油/ホットケーキ 粉/いちごジャム	豚中肉/凍り豆腐/煮 干し/味噌/牛乳/豆 乳	玉葱/大根/人参
22	月	ごはん タンダリーチキン 三色ナムル キャロットスープ	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃごはん		はいが精米/マヨドレ /上白糖/ごま油/黒 ごま(いり)	若鶏肉モモ	にんにく/玉葱/もやし/ 人参/きゅうり/ キャベツ/かぼちゃ
9 23	火	ごはん むきカレイ照り焼き ほうれん草の白和え 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごドーナツ		はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/上白 糖/里芋/ホットケー キ粉/りんごジャム	むきかだい/木綿豆腐 /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	ほうれん草/人参/長 ねぎ/りんご
10 24	水	ごはん チキンカレー 花野菜サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト ぼんかん		はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/ ヨーグルト	玉葱/人参/コーン/ク レム/ブロッコリー/カ リフラワー/粒コーン 缶/ぼんかん
11	木	ごはん 鮭の磯辺焼き きんぴらごぼう 白菜と生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 さつまい粉 せんべい		はいが精米/菜種油/ 上白糖/あずき(こし あん)/さつまい粉/せ んべい	鮭/青のり/生揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳	ごぼう/人参/白菜/ 長ねぎ
25	木	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 白菜と生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋		はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/さつまい 粉/黒ごま(いり)	鶏ひき肉/味噌/生揚 げ/煮干し/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/ ごぼう/白菜
12 26	金	ごはん 肉じゃが かぶの即席漬け はんぺんと三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト		はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン/マー ガリン/グラニュー糖	豚中肉/凍り豆腐/は んぺん/出し昆布/花 かつお/牛乳	玉葱/人参/かぶ/糸 みつば
13 27	土	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き シルバーサラダ ほうれん草とエノキみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 レーズン蒸しパン		はいが精米/マーマ レード/菜種油/国産 はるさめ/マヨドレ/ 小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/ほうれん草 /えのき茸/もやし/ 干しぶどう
15 29	月	ごはん ハヤシライス 小松菜とコーンサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん		はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/白ごま(いり)	豚中肉/花かつお	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/小 松菜/キャベツ/粒 コーン缶
16 30	火	ごはん かじきのフライ キャベツのり和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 タンメン		はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/中華 めん(生)/ごま油	かじき/刻みのり/煮 干し/味噌/ベーコン	キャベツ/ぶなしめじ /人参/なめこ/玉葱 /もやし/ちんげん菜 /粒コーン缶
17 31	水	ごはん 酢鶏 ブロッコリー昆布和え オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 キャロットケーキ		はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖/小麦粉	若鶏肉モモ/塩昆布/ 牛乳/豆乳	人参/玉葱/ピーマン /ブロッコリー/えの き茸/パセリ(乾)

★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

☆
今月の食育ランチ
は19日(金)です。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 534 kcal	エネルギー 570 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 20.9 g

1月の食育ランチのテーマは
「日本うまいもの巡り」です。