



# 令和 6年 4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	月	ごはん むきカレイ照り焼き ブロッコリーのご茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ じゃが芋	むきかだい/昆布茶/ 煮干し/味噌/わかめ ごはんの素	ブロッコリー/人参/ 玉葱
2	16	火	ごはん 肉じゃが 二色スティック野菜 大根としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/上白糖/ス パゲッティ	豚中肉/出し昆布/花 かつお/牛乳/ベーコ ン	玉葱/人参/きゅうり/ 大根/ぶなしめじ/ ピーマン
3	17	水	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 チゲン菜と人参スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉/ゆでうどん	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/牛乳/出し昆布 /花かつお	長ねぎ/人参/にら/ かぼちゃ/ちんげん菜 /えのき茸/キャベツ /玉葱
4	18	木	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き 白菜のおかか和え わかめと人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼き芋	はいが精米/上白糖/ 菜種油/さつま芋	若鶏肉モモ/味噌/花 かつお/生わかめ/出 し昆布/牛乳	玉葱/白菜/人参/水 菜
5	金	金	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの即席漬け 小松菜と大根みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/いち ごジャム	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/煮干し/味 噌/牛乳	玉葱/人参/もやし/ キャベツ/小松菜/大 根
19	金	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色ナムル オニオンスープ いちご	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/菜種油/ 片栗粉/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)/ 食パン/ブルーベリー ジャム	木綿豆腐/豚ひき肉/ 牛乳	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/えのき茸/ パセリ(乾)/いちご
6	20	土	ごはん チキンソテー ほうれん草と人参サラダ わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳マカロニスープ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/マカロニ/ じゃが芋/米粉	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳/豆乳	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/人参/パセ リ(乾)
8	22	月	ごはん 松風焼き じゃが芋の白煮 キャベツとえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/じゃが芋	鶏ひき肉/味噌/煮干 し	長ねぎ/人参/生姜/ いんげん/キャベツ/ もやし/えのき茸
9	23	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草和え物 豆腐としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ビーフン/ご ま油	鮭/木綿豆腐/煮干し/ 味噌/牛乳	ほうれん草/キャベツ /人参/玉葱/ぶなし めじ/長ねぎ/粒コー ン缶
10	24	水	ごはん チキンカレー カラフルサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんご寒天 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	若鶏肉モモ/牛乳/粉 かんでん	玉葱/人参/ヨーグル ム缶/大根/きゅうり/ 粒コーン缶/りんご ジュース/みかん缶
11	25	木	ごはん むきカレイの煮つけ チンゲン菜の和え物 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/上白糖/ マカロニ	むきかだい/煮干し/ 味噌/牛乳/きな粉	生姜/キャベツ/ちん げん菜/人参/かぼ ちゃ/玉葱
12	26	金	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしと人参和え物 白菜と水菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/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/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/もやし/人参/ 白菜/水菜
13	27	土	ごはん 大根の鶏そぼろ煮 ブロッコリーごま和え かぶとしめじみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが芋おやき	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/白ご ま(すり)/じゃが芋	鶏ひき肉/煮干し/味 噌/牛乳	大根/人参/玉葱/ブ ロッコリー/かぶ/ぶ なしめじ/粒コーン缶
30	火	火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 シルバーサラダ もやしと人参スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 マレードマフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /マヨドレ/小麦粉/ マレード	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	玉葱/きゅうり/人参 /粒コーン缶/もやし /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。

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 515kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.9g

◎牛乳が献立にある時は…

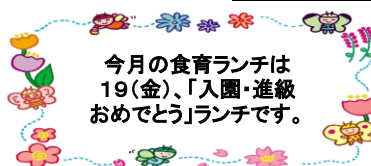
<1~2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlを飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlを飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



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！！