



令和6年6月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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 バーベキューポーク コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち		はいが精米／上白糖 ／菜種油／じゃが芋 ／白ごま(すり)	豚こま肉／牛乳／味噌	玉葱／キャベツ／人 参／粒コーン缶／パ セリ(乾)
3 17	月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 三色野菜の和えもの 玉葱とキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん		はいが精米／菜種油 ／上白糖	若鶏肉モモ／煮干し ／味噌／油揚げ／出 し昆布	もやし／人参／きゅ うり／玉葱／キャベ ツ
4 18	火	ごはん 鮭の塩焼き 大根きんぴら 小松菜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ		はいが精米／菜種油 ／上白糖／小麦粉	鮭／油揚げ／煮干し ／味噌／牛乳／豆乳	大根／人参／いんげ ん／長ねぎ／小松菜 ／干しぶどう
5	水	ごはん タンドリーチキン 人参のツナサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 豆乳くずもち		はいが精米／マヨド レ／上白糖／菜種油 ／片栗粉	若鶏肉モモ／ツナ缶 ／絹ごし豆腐／生わ かめ／豆乳／きな粉	にんにく／玉葱／人 参／きゅうり／レモ ン
19	水	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物 水菜と人参すまし汁 みかん缶	牛乳 ビスケット 麦茶 豆乳くずもち		はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉	若鶏肉モモ／味噌／ 干ひじき／さつま揚 げ／出し昆布／花か つお／豆乳／きな粉	長ねぎ／生姜／人参 ／いんげん／水菜／ えのき茸／みかん缶
6 20	木	ごはん むきカレイのごま風味 キャベツとわかめ草納豆和え 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター		はいが精米／菜種油 ／白ごま(すり)／ じゃが芋／有塩バ ター	むきかき／挽きわ り納豆／刻みのり／ 煮干し／味噌／牛乳	キャベツ／ほうれん 草／人参／大根／も やし／玉葱
7 21	金	ごはん マーボー春雨 スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド		はいが精米／国産は るさめ／菜種油／上 白糖／ごま油／片栗 粉／食パン／マーガ リン	豚ひき肉／味噌／牛 乳	長ねぎ／人参／にら ／きゅうり／玉葱／ えのき茸／粒コーン 缶／レモン
8 22	土	ごはん チキンソテー シルバーサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン		はいが精米／菜種油 ／上白糖／国産は るさめ／マヨドレ／小 麦粉／白ごま(すり) ／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／牛乳／ 豆乳	玉葱／きゅうり／人 参／粒コーン缶／か ぶ／ぶなしめじ／パ セリ(乾)
10 24	月	ごはん 豚肉のくわ焼き もやしナムル キャベツとえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん		はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油／ 白ごま(いり)	豚こま肉／煮干し／ 味噌／わかめごはん のもと	玉葱／もやし／ちん げん菜／人参／粒 コーン缶／キャベツ ／えのき茸
11 25	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのこぶ茶和え わかめと長ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 7SPのスパゲッティ		はいが精米／マーマ レード／菜種油／ス パゲッティ	若鶏肉モモ／生わか め／牛乳／ベーコン	ブロッコリー／人参 ／長ねぎ／アスパラ ガス／玉葱
12 26	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツゼリー 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／ 粉かんとん	玉葱／人参／コーン 缶／キャベツ／きゅ うり／りんごジュース ／みかん缶
13 27	木	ごはん むきカレイ照り焼き キャベツのごまマヨ和え 小松菜とえのきすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん		はいが精米／菜種油 ／マヨドレ／白ごま (すり)／ゆでうどん ／上白糖／ごま油／ 片栗粉	むきかき／出し昆 布／花かつお／牛乳 ／豚ひき肉／味噌	キャベツ／きゅうり ／人参／小松菜／え のき茸／生姜／にん にく
14 28	金	ごはん 豚肉のカラフル炒め 大根の甘酢和え コーンと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 しらすトースト		はいが精米／菜種油 ／ごま油／上白糖／ 食パン／マヨドレ	豚こま肉／豆乳／ しらす干し	人参／玉葱／ピーマ ン／黄ピーマン／生 姜／大根／粒コーン 缶／パセリ(乾)
29	土	ごはん 厚揚げのそぼろあん 粉ふき芋 わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムカナッペ		はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／ じゃが芋／クラッ カー／いちごジャム	生揚げ／鶏ひき肉／ 生わかめ／煮干し／ 味噌／牛乳	人参／玉葱

★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 518 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.5 g

★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！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
保育園では、出汁を煮干しやかたお節、昆布でとります。
19日(水)は、出汁を活かした献立になっております。
お楽しみに！！