



令和6年7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	29 月	ごはん チキンのオーソリス焼き グリーンサラダ はるさめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん		はいが精米／マヨドレ／ 菜種油／上白糖／国産は るさめ	若鶏肉モモ／塩昆布	玉葱／キャベツ／ブロッ コリー／人参／えのき茸
2	16 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 野菜の即席漬け 南瓜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば		はいが精米／菜種油／蒸 し中華めん	豚こま肉／油揚げ／煮干 し／味噌／青のり／牛乳	玉葱／生姜／きゅうり／ 人参／かぼちゃ／キャベ ツ／もやし
3	17 水	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜のりและ 野菜と人参のすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごジャムのケーキ		はいが精米／上白糖／菜 種油／小麦粉／りんご ジャム	若鶏肉モモ／味噌／刻み のり／出し昆布／花かつ お／豆乳／牛乳	玉葱／もやし／小松菜／ 人参／えのき茸／水菜
4	18 木	ごはん 鮭のおろし焼き なすとピーマンなべしぎ 生揚げと小松菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ		はいが精米／菜種油／ご ま油／上白糖／片栗粉／ スパゲッティ	鮭／味噌／生揚げ／煮干 し／ベーコン／牛乳	大根／なす／ピーマン／ 小松菜／人参／ズッキー ニ／玉葱
5	金	ごはん 鶏つくね ツナモヤシマン 天の川すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト		はいが精米／片栗粉／菜 種油／上白糖／そうめん (乾)／食パン／マーガリ ン／グラニュー糖	鶏ひき肉／ツナ缶／出し 昆布／花かつお／牛乳	玉葱／ピーマン／もやし ／オクラ／人参
19	金	とうもろこしごはん なすのミートグラタン スティックきゅうり 夏野菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン		はいが精米／菜種油／米 粉／ドックパン／グラ ニュー糖	豚ひき肉／豆乳／味噌／ ベーコン／牛乳	粒コーン缶／なす／人参 ／玉葱／トマト缶／にん にく／きゅうり／ズッ キーニ
6	20 土	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしと人参のお浸し キャベツと豆腐みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳かんとん クラッカー		はいが精米／菜種油／上 白糖／クラッカー	若鶏肉モモ／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／粉かんと ん／豆乳	玉葱／もやし／人参／ キャベツ／ぶなしめじ／ みかん缶
8	22 月	ごはん 豚肉の香味焼き わらの納豆和え じゃが芋みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりおかかごはん		はいが精米／ごま油／ じゃが芋	豚こま肉／挽きわり納豆 ／生わかめ／煮干し／味 噌／花かつお	長ねぎ／生姜／オクラ／ キャベツ／人参／玉葱
9	23 火	ごはん かじきの照り焼き わかめときゅうり酢の物 冬瓜と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 和風焼きうどん		はいが精米／菜種油／上 白糖／ゆでうどん	かじき／生わかめ／煮干 し／味噌／花かつお／牛 乳	きゅうり／えのき茸／と うがん／人参／玉葱／ キャベツ／生しいたけ
10	24 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 牛乳 茹でとうもろこし		はいが精米／じゃが芋／ 菜種油／有塩バター／小 麦粉／上白糖	豚こま肉／ツナ缶／牛乳	玉葱／人参／コンクリム缶 ／ブロッコリー／トマト ／とうもろこし
11	25 木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華		はいが精米／菜種油／上 白糖／中華めん(生)／ご ま油	鮭／ちくわ／油揚げ／煮 干し／味噌／生わかめ／ 牛乳	切干大根／人参／干し椎 茸／なす／玉葱／トマト
12	26 金	ごはん 鶏肉のスタミナ焼 きゅうりのピクルス もやしとエリンギスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド		はいが精米／菜種油／上 白糖／ごま油／食パン／ マヨドレ	若鶏肉モモ／豆乳／ツナ 缶	玉葱／キャベツ／人参／ ピーマン／にんにく／ きゅうり／もやし／エリ ンギ
13	27 土	ごはん ハヤシライス キャベツとハムのサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 マカロニあべかわ		はいが精米／菜種油／マ ヨドレ／上白糖／米粉／ マカロニ	豚こま肉／ハム／きな粉	玉葱／人参／トマト ジュース／トマト缶／ キャベツ／きゅうり
30	火	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりと人参ナムル 玉葱とわかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジマフィン		はいが精米／菜種油／上 白糖／ごま油／小麦粉／ マーマレード	木綿豆腐／豚こま肉／花 かつお／生わかめ／豆乳 ／牛乳	玉葱／人参／もやし／ きゅうり／粒コーン缶
31	水	ごはん 松風焼き 三色野菜の和えもの なすと長ねぎすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 パイン寒天 せんべい		はいが精米／上白糖／片 栗粉／菜種油／白ごま (いり)／せんべい	鶏ひき肉／味噌／出し昆 布／花かつお／粉かんと ん／牛乳	長ねぎ／人参／生姜／も やし／きゅうり／なす／ ぶなしめじ／パイン ジュース／パイン缶

★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
お楽しみに！！



1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
19日(金)は、食育ランチです。
お楽しみに！！

