



令和6年8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	29	木	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 冬瓜と厚揚げ煮 水菜と人参すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米／上白糖／ 白ごま(すり)／菜種油 ／片栗粉／そうめん (乾)	豚こま肉／味噌／生揚げ ／出し昆布／花かつお	玉葱／とうがん／人参 ／えのき茸／水菜／ きゅうり／干し椎茸
2	30	金	ごはん グリルチキン ラタトゥイユ チンゲン菜スープ	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	若鶏肉モモ／牛乳	ズッキーニ／なす／ト マト／トマト缶／玉葱 ／かぼちゃ／ピーマン ／にんにく／ちんげん 菜／人参／粒コーン缶
3	31	土	ごはん 若鶏の照り焼き きゅうりの昆布和え じゃが芋とわかめみそ汁	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)	若鶏肉モモ／塩昆布／ 生わかめ／煮干し／味 噌／牛乳	生姜／きゅうり／玉葱
5	19	月	ごはん ミートローフ コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ごはん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	豚ひき肉／塩昆布	玉葱／人参／キャベツ ／粒コーン缶／きゅう り／枝豆
6		火	ごはん かじきの香味焼き もやしのおかか和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／ごま油／ 上白糖／ビーフン／菜 種油	かじき／花かつお／油 揚げ／煮干し／味噌／ 牛乳	長ねぎ／生姜／小松菜 ／もやし／人参／なす ／玉葱／ピーマン
20		火	わかめごはん かじきの竜田揚げ 夏野菜ナムル オクラと豆腐みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／白ごま(いり)／こ しあん／せんべい	わかめごはんの素／か じき／木綿豆腐／煮干 し／味噌／牛乳／粉か んてん	生姜／きゅうり／人参 ／粒コーン缶／オクラ ／長ねぎ
7	21	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳きな粉くずもち	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖／片 栗粉	若鶏肉モモ／牛乳／豆 乳／きな粉	玉葱／人参／コーン缶 ／キャベツ／きゅうり ／ブロッコリー
8	22	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮もの ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 ジャージャー麺	はいが精米／菜種油／ 上白糖／中華めん(生) ／ごま油／片栗粉	鮭／油揚げ／出し昆布 ／花かつお／豚ひき肉 ／味噌	切干大根／人参／ほう れん草／ぶなしめじ／ 生姜／にんにく／きゅ うり
9	23	金	ごはん 肉じゃが 三色ナムル なすとえのき茸みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 すいか せんべい	はいが精米／じゃが芋 ／糸こんにやく／菜種 油／上白糖／ごま油／ 白ごま(いり)／せんべ い	豚中肉／凍り豆腐／煮 干し／味噌／牛乳	玉葱／人参／もやし／ きゅうり／なす／えの き茸／長ねぎ／すいか
10		土	ごはん 豆腐ステーキ ボイル野菜 オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／白ごま(いり) ／じゃが芋	木綿豆腐／牛乳	ブロッコリー／人参／ 玉葱／えのき茸／パセ リ(乾)／粒コーン缶
24		土	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ボイル野菜 オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／片 栗粉	生揚げ／豚ひき肉／牛 乳	人参／玉葱／ピーマン ／トマト缶／ブロッコ リー／えのき茸／パセ リ(乾)／粒コーン缶
26		月	ごはん マーボーなす 油揚げともやし中華酢の物 わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／ごま 油／白ごま(いり)	豚ひき肉／味噌／油揚げ ／生わかめ／花かつお	なす／長ねぎ／にら／ もやし／きゅうり／人 参／玉葱／粒コーン缶
13	27	火	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま和え おくらと人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(すり) ／せんべい	凍り豆腐／出し昆布／ 花かつお／牛乳／粉か んてん	大根／人参／キャベツ ／きゅうり／オクラ／ 長ねぎ／りんごジュ ース／りんご缶
14	28	水	ごはん ツナハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／マカロニ／じゃが 芋	ツナ缶／牛乳	玉葱／人参／トマト缶 ／トマトジュース／ キャベツ／きゅうり／ 粒コーン缶
15		木	ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やしきつねうどん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋／干 しうどん	若鶏肉モモ／干ひじき ／大豆水煮缶／煮干し ／味噌／牛乳／油揚げ ／花かつお／出し昆布	玉葱／生姜／人参／長 ねぎ
16		金	ごはん 豚ひき肉のマヨ焼き 春雨とわかめ酢の物 とうがんと凍り豆腐みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／マヨドレ／ 国産はるさめ／上白糖 ／ビーフン	豚ひき肉／生わかめ／ 凍り豆腐／煮干し／味 噌／牛乳	玉葱／人参／とうがん
17		土	ごはん バーベキューチキン 粉ふき芋 コーンと春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン	はいが精米／上白糖／ 菜種油／じゃが芋／国 産はるさめ／小麦粉／ 白ごま(すり)／白ごま (いり)	若鶏肉モモ／青のり／ 生わかめ／牛乳／豆乳	玉葱／粒コーン缶

★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。 毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
20日(火)です！

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.1 g

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りきろう！」です。
お楽しみに！！

