



令和6年9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
2	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ワンゲン菜のごま和え なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 カレーツナピラフ		はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／上白糖	若鶏肉モモ／油揚げ／ 煮干し／味噌／ツナ缶	キャベツ／ちんげん菜 ／人参／なめこ／玉葱 ／ピーマン／粒コーン 缶
3	17 火	ごはん 豚肉くわ焼き ひじきの煮つけ ほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテトフライ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋	豚こま肉／干ひじき／ さつま揚げ／出し昆布 ／花かつお／牛乳／青 のり	玉葱／人参／いんげん ／ほうれん草／えのき 茸
4	18 水	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの甘酢和え さつまいもと長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト 梨 せんべい		はいが精米／上白糖／ 片栗粉／さつま芋／せ んべい	木綿豆腐／豚ひき肉／ 煮干し／味噌／ヨーグ ルト	生姜／玉葱／人参／生 しいたけ／ブロッコ リー／長ねぎ／梨
5	木	わかめごはん むきカレイのコンクリームかけ 野菜サラダ もやしとエリンギスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン		はいが精米／米粉／菜 種油／マヨドレ／上白 糖／スパゲッティ	わかめごはんの素／む きかれい／牛乳／ベー コン	玉葱／コンクリーム缶／キャ ベツ／きゅうり／トマ ト／もやし／エリンギ ／ピーマン
19	木	ごはん バーベキューチキン かぶと人参甘酢漬け わかめと大根スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ナポリタン		はいが精米／上白糖／ 菜種油／スパゲッティ	若鶏肉モモ／わかめ／ 牛乳／ベーコン	玉葱／にんにく／かぶ ／人参／大根／粒コー ン缶／ピーマン
6	20 金	ごはん ハンバーグ 蒸しかぼちゃ えのきと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマヨトースト		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／食パン／マヨ ドレ	豚ひき肉／煮干し／味 噌／牛乳	玉葱／かぼちゃ／えの き茸／人参／長ねぎ／ 粒コーン缶／パセリ (乾)
7	21 土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スティックきゅうり キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムカナッペ		はいが精米／マーマ レード／菜種油／ク ラッカー／ブルーベ リージャム	若鶏肉モモ／牛乳	きゅうり／キャベツ／ 人参／玉葱
9	30 月	ごはん スタミナポーク キャベツのレモン和え 油揚げと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米／上白糖／ 菜種油	豚こま肉／油揚げ／煮 干し／味噌	玉葱／にんにく／キャ ベツ／きゅうり／人参 ／レモン／長ねぎ
10	火	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 粉ふき芋 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 おまめ蒸しパン		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／じゃが芋／ 小麦粉／ホットケーキ 粉／上白糖／甘納豆(あ ずき)	若鶏肉モモ／味噌／青 のり／絹ごし豆腐／出 し昆布／花かつお／牛 乳／豆乳	玉葱／人参／水菜
24	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 粉ふき芋 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 おまめ蒸しパン		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／じゃが芋／ 小麦粉／ホットケーキ 粉／上白糖／甘納豆(あ ずき)	鮭／味噌／青のり／絹 ごし豆腐／出し昆布／ 花かつお／牛乳／豆乳	玉葱／人参／水菜
11	25 水	ごはん ポークカレー キャベツとハムのサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ぶどう寒天 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	豚こま肉／牛乳／ハム ／粉かんでん	玉葱／人参／コンクリーム缶 ／キャベツ／きゅうり ／レモン／ぶどう ジュース
12	26 木	ごはん さばの竜田揚げ 春雨とわかめ酢の物 生揚げと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 野菜うどん		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／国産はるさめ ／上白糖／干しうどん	さば／わかめ／生揚げ ／煮干し／味噌／出し 昆布／花かつお	生姜／きゅうり／人参 ／長ねぎ／ほうれん草
13	27 金	ごはん タンダーリーチキン 三色ナムル 大根とチンゲン菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャーマンポテト		はいが精米／マヨドレ ／上白糖／ごま油／白 ごま(いり)／じゃが芋 ／菜種油	若鶏肉モモ／牛乳／ ベーコン	にんにく／玉葱／もやし ／人参／きゅうり／ 大根／ちんげん菜
14	28 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリー青茹で 南瓜とえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのマフィン		はいが精米／菜種油／ 小麦粉／上白糖／りん ごジャム	豚こま肉／煮干し／味 噌／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／ブロッコ リー／かぼちゃ／人参 ／えのき茸

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.6 g

★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！！



骨を丈夫にするには、わかめなどカル
シウムが多く含まれてる食品と肉など
良質なたんぱく質を組みあわせるとよ
いのです。

