



令和6年10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	火	ごはん 松風焼き 小松菜のお浸し 豆腐とえのき茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きのこスパゲッティ	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／スパゲッティ	鶏ひき肉／味噌／出し昆布／花かつお／絹ごし豆腐／牛乳／ベーコン	長ねぎ／人参／生姜／小松菜／水菜／えのき茸／玉葱／ぶなしめじ／生しいたけ
2	16	水	ごはん チキンカレー れんこんサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳かんでん せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／マヨドレ／白ごま(すり)／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／粉かんでん／豆乳	玉葱／人参／コーンクリーム缶／蓮根／きゅうり／みかん缶
3	17	木	ごはん かじきのバーベキュー焼き 大根の即席漬け 油揚げと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋ケーキ	はいが精米／上白糖／菜種油／小麦粉／さつま芋	かじき／油揚げ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	にんにく／大根／きゅうり／レモン／人参／長ねぎ
4	金	わかめごはん ウインナーと野菜かき揚げ ほうれん草納豆和え もやしとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米／小麦粉／菜種油／食パン／マーガリン／グラニュー糖	わかめごはんのもと／ウインナー／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／牛乳	人参／玉葱／粒コーン缶／キャベツ／ほうれん草／もやし／ぶなしめじ	
18	金	わかめごはん チキンのきのこソース ブロッコリーと人参のフレンチサラダ かぼちゃポタージュ 梨	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／片栗粉／米粉／食パン／マーガリン／グラニュー糖	わかめごはんのもと／若鶏肉モモ／豆乳／牛乳	ぶなしめじ／えのき茸／ブロッコリー／人参／レモン／かぼちゃ／玉葱／なし	
5	19	土	ごはん ポークソテー もやしナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／白ごま(いり)／じゃが芋／片栗粉	豚こま肉／牛乳	玉葱／もやし／きゅうり／人参／キャベツ
7	21	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根甘酢漬け 小松菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 たきこみごはん	はいが精米／ごま油／上白糖	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／油揚げ	長ねぎ／生姜／大根／人参／小松菜／えのき茸／干し椎茸
8	22	火	ごはん ひじきハンバーグ 三色野菜の和え物 豆腐とにらみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 なめこうどん	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／干しうどん	豚ひき肉／干ひじき／木綿豆腐／煮干し／味噌／出し昆布／花かつお	玉葱／ほうれん草／もやし／人参／にら／なめこ／長ねぎ
9	23	水	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 柿 せんべい	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／せんべい	豚こま肉／わかめ／牛乳	白菜／たけのこ水煮／人参／ピーマン／生しいたけ／生姜／きゅうり／玉葱／粒コーン缶／柿
10	24	木	ごはん 鯖のみそ煮 切干大根の煮つけ 水菜とはんぺんすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 野菜ラーメン	はいが精米／上白糖／片栗粉／中華めん(生)／ごま油	さば／味噌／ちくわ／はんぺん／出し昆布／花かつお	生姜／切干大根／人参／えのき茸／水菜／長ねぎ／もやし
11	25	金	ごはん 鶏からあげ コールスローサラダ チンゲン菜ともやしみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／小麦粉	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳／きな粉	生姜／キャベツ／人参／粒コーン缶／ちんげん菜／もやし／玉葱
12	26	土	ごはん 鶏肉の南部焼き かぶの昆布茶漬け 生揚げと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米／菜種油／白ごま(いり)／コーンフレーク	若鶏肉モモ／生揚げ／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／かぶ／人参／長ねぎ／パイン缶／みかん缶／干しぶどう
28	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりゆかり和え ごぼうと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／しらたき／上白糖／白ごま(いり)	豚こま肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／花かつお	玉葱／人参／きゅうり／ごぼう／長ねぎ	
29	火	ごはん かぼちゃのスクッ コロッケ ブロッコリー青茹で かぶとベーコンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米／菜種油／パン粉／小麦粉／上白糖／いちごジャム	豚ひき肉／ベーコン／牛乳／豆乳	かぼちゃ／玉葱／ブロッコリー／かぶ	
30	水	ごはん 鶏肉のおろし焼き ツナモヤシマン 白菜と人参みそ汁	牛乳 ビスケット 豆乳 フライドポテト	はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋	若鶏肉モモ／ツナ缶／煮干し／味噌／豆乳	大根／ピーマン／もやし／白菜／玉葱／人参	
31	木	ごはん 鮭のムニエル パンプキンサラダ 水菜と人参のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ハロウィンゼリー せんべい	はいが精米／小麦粉／菜種油／マヨドレ／上白糖／せんべい	鮭／牛乳／粉かんでん	かぼちゃ／きゅうり／干しぶどう／人参／えのき茸／水菜／ぶどうジュース／りんご缶／みかん缶	

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g

毎月19日は
食育の日



★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。

10月の食育ランチのテーマは
「秋の味覚を楽しもう」です。
18日(金)は食育ランチです。
お楽しみに!!

