



平成30年4月分献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名				主な食品群			
		1・2歳おやつ	主食	全園児・昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
2	16	月	ヨーグルト	胚芽米	鶏そぼろ おかか和え みそ汁	グレーゼリー アップルソフト せんべい	ヨーグルト, とり 肉, 削り節, 豆腐, みそ	胚芽米, 油, 砂糖, 片栗粉	たまねぎ, しょうが, キャ ベツ, にんじん, わかめ, ねぎ
3	17	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	切干大根煮 塩昆布あえ みそ汁	わかめごはん 麦茶	牛乳, とり肉, 油 揚げ, みそ, 削り 節	胚芽米, 油, 砂糖, じゃがいも	切干しいたけ, にんじ ん, 干しいたけ, きゅう り, はくさい, こんぶ, た まねぎ, わかめ
4	18	水	りんご果汁 りんご	胚芽米	チキンカレー キャベツと苺のサラダ 麦茶	豆乳ココア ミルキーソフト 磯の青のり餅	とり肉, ｽｷﾞﾐﾙｸ, 豆乳	胚芽米, じゃがい も, 油, 砂糖	りんご果汁, たまねぎ, に んじん, ピーマン, キャ ベツ, いちご, コーン缶詰, レタス, きゅうり
5	19	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	ひじきのいり煮 三色酢の物 みそ汁	青のりじゃが芋 牛乳	牛乳, とり肉, 油 揚げ, みそ, 削り 節	胚芽米, こんにゃ く, 油, 砂糖, じゃ がいも	ひじき, にんじん, ピー マン, きゅうり, もやし, だ いこん, たまねぎ, ねぎ, あおのり
6	20	金	グレーゼリー	胚芽米	鯖キャブ あえ 浅漬け すまし汁	いちご 十勝ヨーグルト	さわら, 豆腐, 削 り節, ヨーグルト	胚芽米, 片栗粉, 油, 砂糖	しょうが, たまねぎ, マッ シュルーム, パセリ, キャ ベツ, にんじん, えのきた け, ねぎ, いちご
7	21	土	バナナ	味噌 けんちん うどん	スティック胡瓜 麦茶	ジャムサンド 牛乳	とり肉, 削り節, みそ, 牛乳	うどん, さといも, 片栗粉, 食パン	バナナ, にんじん, だいこ ん, 干しいたけ, ねぎ, きゅうり, いちごジャム
9	23	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き ホリ草海苔あえ みそ汁	ぶどうパン 牛乳	ヨーグルト, 塩 鮭, 豆腐, みそ, 削 り節, 牛乳	胚芽米, ぶどうパ ン	ほうれんそう, にんじん, もやし, のり, なめこ, ね ぎ
10	24	火	牛乳 お子様 せんべい	鶏肉の トマト煮込 みライス	菜果サラダ ジュリアンスープ 	10日: お誕生会メニュー 24日: フルーツパオ 	牛乳, とり肉, 10 日: 生クリーム	胚芽米, じゃがい も, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, マッ シュルーム, にんにく, ト マト缶詰, きゅうり, レタ ス, りんご, みかん缶詰, キャベツ, もやし, 10日 いちごジャム, いち ご, 24日: いちご, 白桃 缶
11	25	水	りんご果汁 りんご	胚芽米	鶏肉四角つくね焼 き 小松菜のソテー キャベツスープ	バナナ ミルキーソフト 牛乳	とり肉, 豆腐, 牛 乳	胚芽米, 油, 片栗粉	りんご果汁, たまねぎ, え のきたけ, こまつな, コー ン缶詰, にんじん, キャ ベツ, バナナ
12	26	木	牛乳 たべっこ BABY	竹の子 ごはん	ポークウィンナー スティック胡瓜 すまし汁	スティックチーズ ルピータン 気になる野菜	牛乳, とり肉, 油 揚げ, ウィナー, 削り 節, チーズ	胚芽米, 砂糖, 焼き いん	たけのこ, にんじん, さや えんどう, きゅうり, ほう れんそう, ねぎ
13	27	金	グレーゼリー	胚芽米	かじきカレー焼き (1.2歳児は加い) 中華風あえもの 春雨スープ	清見オレンジ 星たべよ	かじき (加い)	胚芽米, 油, 砂糖, はるさめ	もやし, キャベツ, にんじ ん, たまねぎ, はくさい, 清見オレンジ
14	28	土	バナナ	パゲティ パスタ	スティック胡瓜 麦茶	菜飯むすび 麦茶	ぶた肉	スパゲッティ, 油, 胚芽米	バナナ, たまねぎ, ピー マン, マッシュルーム, きゅ うり, みかん缶詰

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

お誕生会メニュー ★桃色ケーキ・牛乳★

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	443	469
たんぱく質 (g)	17.6	18.6

1日の食塩量目標量は、
1・2歳児は3.25g未
満、3歳児以上は4.25g
未満

おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
266	10	1.2	333	12.6	1.4