



平成30年5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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
1	15	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	豚肉と春雨の炒めもの 三色酢の物 すまし汁	牛乳 コーンフレーク	牛乳,ぶた肉,豆腐,削り節	胚芽米,はるさめ,油,砂糖,片栗粉,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,しいたけ,ねぎ,きゅうり,もやし,えのきたけ
2	16	水	りんご果汁 りんご	焼鳥丼	キャベツの浅漬け みそ汁	豆乳,ココア レーズンパン	とり肉,みそ,削り節,豆乳	胚芽米,油,砂糖,じゃがいも,パン	りんご果汁,たまねぎ,パプリカ,ピーマン,キャベツ,にんじん,わかめ,ねぎ
17 ・ 31	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	新じゃがのそぼろ煮 おかか和え みそ汁	フルーツヨーグルト	牛乳,ぶた肉,削り節,油揚げ,みそ,ヨーグルト	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,もやし,はくさい,ねぎ,みかん缶詰,りんご缶詰	
18	金	グレープゼリー	胚芽米	かじきオリーブ和え (1・2歳児かわいい) 胡瓜とコーンのサラダ すまし汁	セミノールオレンジ 磯の青のり餅	かじき(かわいい),みそ,牛乳,なると,削り節	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま	しょうが,きゅうり,コーン缶詰,だいこん,ねぎ,オレンジ	
19	土	バナナ	肉うどん	スティックチーズ 麦茶	おかかむすび 麦茶	ぶた肉,なると,削り節,チーズ	干しうどん,砂糖,片栗粉,胚芽米	バナナ,ほうれんそう,たまねぎ	
7	21	月	ヨーグルト	胚芽米	ほっけの塩焼き エビと小松菜の和え物 みそ汁	牛乳 ルヴァン りんご果汁せんべい	ヨーグルト,ほっけ,豆腐,みそ,削り節,牛乳	胚芽米,油	こまつな,えのきたけ,にんじん,しょうが,キャベツ,ねぎ
8	22	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	松風焼き キャベツと胡瓜の酢和え すまし汁	8日:お誕生会メニュー 22日: 桃とみかんのゼリー (マスカット味)	牛乳,とり肉,豆腐,みそ,片栗粉,削り節,8日:生クリーム	胚芽米,パン粉,砂糖,油,ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もも缶詰,みかん缶詰
9	23	水	りんご果汁 りんご	胚芽米	チキンキーマカレー グリーンサラダ 麦茶	ジョア ミレービスケット ほろほろ焼き(塩)	とり肉,片栗粉,飲むヨーグルト	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	りんご果汁,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶詰,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶詰
10	24	木	牛乳 たべっこ BABY	10日: グリルチキン ご飯 24日: 胚芽米	生鮭のソテー 焼き トマトサラダ わかめスープ	牛乳 わかきなこ	牛乳,さけ,チーズ,きな粉	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,マカロニ	10日:グリーンピース,コーン缶詰,トマト,たまねぎ,わかめ
11	25	金	グレープゼリー	胚芽米	鶏肉の甘からめ 胡瓜とみかん酢和え トマトのスープ	牛乳 バナナ ルヴァン	とり肉,牛乳	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	しょうが,きゅうり,みかん缶詰,トマト,たまねぎ,バナナ,もやし,にんじん
12	26	土	バナナ	和風オムレツ	スティック胡瓜 麦茶	牛乳 ブルーベリージャム	バナナ缶詰,牛乳	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しいたけ,のり,きゅうり,ブルーベリージャム
14	28	月	ヨーグルト	胚芽米	豚肉のしょうが焼き 浅漬け みそ汁	みかんジュース スティックチーズ 星たべよ	ヨーグルト,ぶた肉,みそ,削り節,チーズ	胚芽米,油	たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,ねぎ,みかん果汁
29	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	かじきオリーブ和え (1・2歳児かわいい) 胡瓜とコーンのサラダ すまし汁	セミノールオレンジ 磯の青のり餅	かじき(かわいい),みそ,牛乳,なると,削り節	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま	しょうが,きゅうり,コーン缶詰,だいこん,ねぎ,オレンジ	
30	水	りんご果汁 りんご	ロールパン	オリーブオイル 芋香りの焼き ハムとアスパラのサラダ かきとコーンのスープ	チャーハン 麦茶	バナナ,ぶた肉	バナナ,じゃがいも,ごま,胚芽米,油	りんご果汁,たまねぎ,キャベツ,アスパラ,きゅうり,かぶ,かぶ菜,コーン缶詰,人参,ねぎ	

お誕生会メニュー

★フルーツ・牛乳★

◇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。

【月間平均栄養摂取量】

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)	491	532
たんぱく質 (g)	20.6	22.1

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

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)
247	12.8	1	357	16.7	1.4