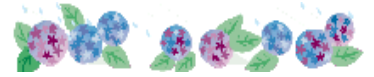


# 平成30年6月献立表



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	金	グレープゼリー	胚芽米	ささみフライ 野菜の甘酢和え みそ汁	メロン ほろほろ焼き (醤油)	とり肉,豆腐,みそ,削り節	胚芽米,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン缶詰,わかめ,ねぎ,メロン
2	16	土	バナナ	カレーうどん	トマト 麦茶	菜飯むすび 麦茶	ぶた肉,削り節	うどん,砂糖,片栗粉,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,こまつな,トマト
4	18	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き わらび草海苔あえ みそ汁	きになる野菜 (アップル&キャロット) アパマンソフトせんべい シロビシゲット	ヨーグルト,塩ざけ,油揚げ,みそ,削り節	胚芽米	ほうれんそう,もやし,にんじん,のり,だいこん,ねぎ,野菜ミックスジュース
5	19	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	鶏肉と新じゃがの 煮つけ キャベツ胡瓜の 塩昆布あえ みそ汁	パイゼリー (青りんご味)	牛乳,とり肉,みそ,削り節	胚芽米,じゃがいも,砂糖,片栗粉,油	にんじん,さやえんどう,きゅうり,キャベツ,塩昆布,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,パイナップル缶詰
6	20	水	リンゴ果汁 ルグアツ	胚芽米	ひじきのドライカレー ルグアツ 麦茶	ゾア(ストロベリー) 磯の青のり餅 さつまいもチップス (1・2歳児:たべっこBABY)	とり肉,しらたき,ヨーグルト ドリソク	胚芽米,油,砂糖	りんご果汁,ひじき,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レタス,トマト,きゅうり
7	21	木	牛乳 たべっこ BABY	中華丼	胡瓜とかみ酢の物 もずくスープ	十勝ヨーグルト バナナ	牛乳,ぶた肉,豆腐,ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉,砂糖	はくさい,にんじん,しいたけ,ねぎ,しょうが,きゅうり,わかめ,みかん缶詰,もずく,バナナ
8	22	金	グレープゼリー	ロールパン	ピザ風ポテト レーズンサラダ キャベツスープ	わかめごはん 麦茶	とり肉,チーズ	パン,じゃがいも,油,砂糖,胚芽米	なす,たまねぎ,マッシュルーム,コーン缶詰,ピーマン,きゅうり,キャベツ,干しぶどう,にんじん,わかめ
9	23	土	バナナ	スープ スパゲティ	スティックチーズ 麦茶	いちごジャム 牛乳	ぶた肉,チーズ,牛乳	スパゲッティ,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しめじ,いちごジャム
11	25	月	ヨーグルト	胚芽米	豚肉の味噌焼き 小松菜おかか和え すまし汁	星たべよ ルヴァン 牛乳	ヨーグルト,ぶた肉,みそ,削り節,牛乳	胚芽米,砂糖,油	たまねぎ,こまつな,にんじん,もやし,わかめ,キャベツ,ねぎ
12	26	火	牛乳 お子様 せんべい	磯ごは ん	竹輪の磯辺揚げ スティック胡瓜 みそ汁	12日: お誕生会メニュー 26日:ブルーベリー ジャムソフト・牛乳	牛乳,しらたき,竹輪,チーズ,みそ,削り節,12日:クリーム	胚芽米,砂糖,油,小麦粉,26日:食パン	わかめ,にんじん,あおのり,きゅうり,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,12日:メロン
13	27	水	リンゴ果汁 ルグアツ	胚芽米	からねぎ味噌焼き さわやかレモン漬け すまし汁	中華おこわ 麦茶	さわら,みそ,削り節,ぶた肉	胚芽米,砂糖,もち米,油	りんご果汁,万能ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン,にんじん,たまねぎ,ねぎ,しいたけ,たけのこ
14	28	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	炒り豆腐 ばんさんすう みそ汁	調整豆乳 バナナ入り米粉ケーキ	牛乳,豆腐,とり肉,竹輪,卵,ハム,みそ,削り節,豆乳	胚芽米,油,砂糖,はるさめ,じゃがいも,米粉	しいたけ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,たまねぎ,バナナ
	29	金	牛乳 アパマンソフト せんべい	胚芽米	鶏肉の竜田揚げ 納豆和え スープ	グレープゼリー やさしいハッピーターン	牛乳,とり肉,納豆,かつお節	胚芽米,片栗粉,油	しょうが,もやし,ほうれんそう,ねぎ,えのきたけ,にんじん
	30	土	バナナ	ジャージャー麺	スティックチーズ 麦茶	おかかむすび 麦茶	ぶた肉,みそ,チーズ,かつお節	うどん,油,砂糖,片栗粉,胚芽米	バナナ,たまねぎ,しょうが,きゅうり,トマト

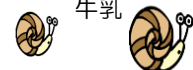
☆☆☆お誕生会メニュー☆☆☆

かたつむりケーキ  
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

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	467	497
たんぱく質 (g)	18.9	20



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)
258	11.9	1.1	365	15.8	1.5