



平成30年8月献立表



志木市立保育園

日付	曜	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	
1	15	水	リンゴ果汁 りんご	胚芽米	なすカレー 胡瓜とパインサラダ 麦茶	十勝ヨーグルト やさしいハッピーターン	とり肉, 小松菜, ヨーグルト	胚芽米, 油, 砂糖	りんご果汁, なす, たまねぎ, にんじん, ビーマン, にんにく, きゅうり, キャベツ, パインアップル缶詰
2	16	木	牛乳 たべっこ BABY	コーン じゃこ ごはん	トマトとわかめの ポテトしょうゆあえ 豚汁	2日: デラウェア 磯の青のりもち 16日: 牛乳 リンゴスティック 磯の青のりもち	牛乳, じゃこ, ぶた肉, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 砂糖	スイートコーン缶詰, にんじん, わかめ, トマト, きゅうり, レモン, だいこん, ごぼう, ねぎ
3	17	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	かじきのみそマヨ焼き (1・2歳児: 加イ) 三色酢の物 すまし汁	きになる野菜 (白アドリ) スティックチーズ 星たべよ	かじき(加イ), みそ, 豆腐, 削り節, チーズ	胚芽米, 砂糖, 油	きゅうり, にんじん, もやし, もすく, ねぎ
4	18	土	バナナ	スパゲティ ミートソース	スティック胡瓜 麦茶	塩昆布むすび 麦茶	ぶたひき肉	スパゲティ, 小麦粉, バター, 油, 砂糖, 胚芽米	バナナ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ビーマン, きゅうり, 塩昆布
6	20	月	ヨーグルト	胚芽米	さばの塩焼き キャベツごま酢和え みそ汁	牛乳 アパマンソフトせんべい ルヴァン	ヨーグルト, 塩さば, みそ, 削り節, 牛乳	胚芽米, ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, たまねぎ, なす, ねぎ
7	21	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	大豆とピーマン味噌炒め 胡瓜とシロ甘酢和え すまし汁	7日: お誕生会メニュー 21日: メロン ほろほろ焼き (醤油)	牛乳, ぶた肉, みそ, 豆腐, 削り節, ツナ 缶詰	胚芽米, 油, 砂糖	なす, ビーマン, たまねぎ, にんじん, にんにく, きゅうり, わかめ, ねぎ, メロン, 7日みかん缶詰, もも缶詰
8	22	水	リンゴ果汁 りんご	ロールパン	ゴーソルグキキ グリーンマヨレサラダ 卵トマトスープ	たこ焼き風じゃが芋 麦茶	とり肉, チーズ, 卵, かつお節	ロールパン, コーンフ レーク, 片栗粉, じゃがいも	たまねぎ, レタス, キャベツ, きゅうり, コーン缶詰, トマト, あおのり
9	23	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	鮭のスタミナ揚げ トマトサラダ わかめスープ	冷やしうどん	牛乳, さけ, 豆腐, 削り節	胚芽米, 片栗粉, 油, 砂糖, うどん	にんにく, トマト, たまねぎ, わかめ, ねぎ, オクラ, のり
10	24	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	ポークチャップ コールスローサラダ 野菜スープ	すいか 磯の青のりもち	ぶた肉	胚芽米, 油, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, コーン缶詰, すいか
	25	土	バナナ	そうめん	スティックチーズ 麦茶	マーマレードサンド 牛乳	ぶた肉, チーズ, 牛乳	そうめん, 砂糖, 食パン	バナナ, きゅうり, みかん 缶詰, マーマレード
13	27	月	ヨーグルト	豚肉の 生姜 焼き丼	ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト, ぶた肉, 竹輪, みそ, 削り節, 牛乳	胚芽米, 油, ぶた肉, コーンフレーク	たまねぎ, ビーマン, しょうが, ほうれん草, にんじん, コーン缶詰, だいこん, ねぎ
14	28	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	ひじきのいり煮 浅漬け すまし汁	ぶどうゼリー アパマンソフトせんべい	牛乳, とり肉, さつ ま揚げ, 削り節	胚芽米, こんにゃく, 油, 砂糖	ひじき, にんじん, ビーマン, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, オクラ, ねぎ
	29	水	リンゴ果汁 りんご	胚芽米	ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶	牛乳 ツイストドーナツ	ぶた肉, 小松菜, 牛乳	胚芽米, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	りんご果汁, たまねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, キャベツ, 干しぶどう
	30	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	生揚げの煮もの 小松菜とツナのサゲ みそ汁	青菜ごはん 麦茶	牛乳, 生揚げ, とり肉, ツナ缶詰, みそ, 削り節	胚芽米, 砂糖, 片栗粉, 油	にんじん, グリンピース, こまつな, コーン缶詰, はくさい, えのきたけ, ねぎ
	31	金	ぶどう ゼリー	チーズ パン	鶏肉の竜田揚げ リヨネーズポテト キャベツソース	梨 磯の青のりもち	とり肉, ツナ缶詰	チーズパン, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, パセリ, キャベツ, コーン缶詰, なし

☆☆お誕生会メニュー☆☆
ババロア

◇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)	471	503
たんぱく質 (g)	18.1	19.3



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)
309	11	0.8	433	14.4	1.1