



平成30年10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 午前おやつ	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	月	ヨーグルト	胚芽米	ほっけの塩焼き キャベツと人参塩昆布和え みそ汁	牛乳 ルヴァン ほろほろ焼き(醤油)	ヨーグルト,ほっけ, 油揚げ,みそ,削り 節,牛乳	胚芽米	キャベツ,にんじん, こんぶ,だいこん,ねぎ
2	16	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	生揚げの煮もの ほうれん草の海苔あえ すまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳,生揚げ,ふた 肉,なると,削り節	胚芽米,砂糖,片栗粉, さつまいも	にんじん,グリーンピー ス,ほうれん草,もや し,のり,だいこん,ねぎ
3	17	水	ヨーグルト 果汁 りんご	胚芽米	チキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	ぶどうゼリー 磯の青のりもち	とり肉,スキムミル ク	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, レタス,キャベツ,きゅう り,コーン缶詰
4	18	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	和風ハンバーグ 胡瓜のもみ漬け 野菜スープ	フルーツヨーグル ト	牛乳,ふた肉,とり 肉,ヨーグルト	胚芽米,パン粉,油,砂 糖	たまねぎ,きゅうり, キャベツ,はくさい, にんじん,もも缶詰,み かん缶詰,バナナ
5	19	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	かじきの「ちゅう」あえ 大根とちくわの和え物 みそ汁	みかん 星たべよ	かじき,竹輪,みそ, 削り節	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,だいこん,きゅうり, もやし,わかめ,ねぎ, みかん
6	20	土	バナナ	きのこ パスタ	スティックチーズ 麦茶	わかめむすび 麦茶	ふた肉,チーズ	スパゲッティ,パ スター,胚芽米	バナナ,しめじ,えのき だけ,しいたけ,にんじ ん,たまねぎ,わかめ
	22	月	ヨーグルト	胚芽米	肉そぼろ 白菜のごま酢和え すまし汁	みかん果汁 ジュース たべっこBABY	ヨーグルト,とり肉, 豆腐,削り節	胚芽米,砂糖,ごま,油	たまねぎ,しょうが, はくさい,にんじん,も ずく,ねぎ,みかん果汁
9	23	火	牛乳 お子様 せんべい	ヨーグルト	鮭のコーンマヨ風焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ	9日: お誕生会メニュー 23日:麦茶 ひじきまぜごはん	牛乳,さけ,9日:生 クリーム,23日:とり 肉,油揚げ	パン,片栗粉,油,砂 糖,胚芽米	コーン缶詰,ほうれん そう,にんじん,たまね ぎ,キャベツ,9日:ぶ どう,23日:ひじき
10	24	水	ヨーグルト 果汁 りんご	胚芽米	炒り鶏風煮 大根とりんご甘酢和え みそ汁	バナナ入り米粉ケ ーキ 牛乳	とり肉,みそ,削り 節,豆腐,牛乳	胚芽米,さといも,油, 砂糖,ふ,米粉	りんご果汁,にんじん, ごぼう,れんこん,しい たけ,グリーンピース, きゅうり,りんご,たま ねぎ,ねぎ,バナナ
11	25	木	牛乳 たべっこ BABY	豚肉と白菜 の「おぼろ」	スティック胡瓜 わかめ卵スープ	大学芋 牛乳	牛乳,ふた肉,卵, ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉,さ つまいも,砂糖,ごま	はくさい,にんじん,し いたけ,ねぎ,きゅうり, わかめ,たまねぎ
12	26	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	豆腐の揚げ団子 浅漬け みそ汁	りんご 星たべよ	豆腐,ツナ缶詰,卵, みそ,削り節	胚芽米,片栗粉,やま といも,砂糖	ねぎ,にんじん,キャベ ツ,なめこ,たまねぎ, りんご
13	27	土	バナナ	卵とじ うどん	胡瓜のもみ漬け 麦茶	牛乳 ブルーベリー ヨーグルト 野菜スープ	とり肉,卵,なると, 削り節,牛乳,チーズ	うどん,片栗粉,砂糖, ごま,食パン	バナナ,ほうれんそう, たまねぎ,きゅうり
	29	月	ヨーグルト	胚芽米	肉そぼろ 白菜のごま酢和え すまし汁	みかん果汁 ジュース たべっこBABY	ヨーグルト,とり肉, 豆腐,削り節	胚芽米,砂糖,ごま,油	たまねぎ,しょうが, はくさい,にんじん,も ずく,ねぎ,みかん果汁
	30	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	鶏肉の甘からめ 「おぼろ」海苔「マヨ」あえ せん切り野菜スープ	牛乳 ソーセージドック	牛乳,とり肉,ソー セージ	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖,コッペパン	しょうが,ブロッコ リー,のり,キャベツ, にんじん,だいこん
	31	水	ヨーグルト 果汁 りんご	ぶどうパン	南瓜シチュー トマト スティックチーズ	桃とみかんのゼリ ー (マスカット味)	とり肉,スキムミル ク,牛乳,チーズ	ぶどうパン,油,パ スター,小麦粉	りんご果汁,かぼちゃ, にんじん,たまねぎ, パセリ,トマト,もも缶詰, みかん缶詰

☆☆お誕生会メニュー☆☆
ぶどうケーキ・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)	472	508
たんぱく質 (g)	19	20.2

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 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)
260	15	1.2	370	19.7	1.3