



平成30年11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	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	鮭のちゃんちゃん焼き さわやかレモン漬け すまし汁	1日：麦茶 さつま芋ごはん 15日：麦茶 赤飯	牛乳、さけ、みそ、な ると、削り節、15 日：ささげ	胚芽米、油、バター、 砂糖、こま、1日：さ つま芋	キャベツ、しめじ、たまね ぎ、コーン缶詰、はくさい、 にんじん、レモン、えのき だけ、ねぎ
2	16	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	チキンかつ 浅漬け みそ汁	みかん 磯の青のり餅	とり肉、みそ、削り 節	胚芽米、小麦粉、パ ン粉、油	きゅうり、キャベツ、にん じん、だいこん、しめじ、ね ぎ、みかん
	17	土	バナナ	スープ スパゲティ	スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉、チーズ、か つお節	スパゲッティ、胚 芽米	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、しめじ
5	19	月	ヨーグルト	胚芽米	さばの塩焼き 木の葉とコーンのサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト、塩さ ば、豆腐、みそ、削り 節、牛乳	胚芽米、油、砂糖、 コーンフレーク	ほうれんそう、コーン缶 詰、わかめ、ねぎ
6	20	火	牛乳 お子様 せんべい	もみじ ごはん	ポイルウインナー キャベツのごまみそ和え けんちん汁	6日：お誕生会 メニュー 20日：柿 アツパツツツ せんべい	牛乳、ウインナー、 みそ、豆腐、油揚げ、 削り節、6日：生 クリーム	胚芽米、こま、砂糖、 さといも	にんじん、キャベツ、もや し、ごぼう、だいこん、ね ぎ、6日：みかん缶詰、パイ ンアップル 缶詰、20日： 柿
7	21	水	リンゴ果汁 りんご	胚芽米	シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	きになる野菜 (アップル) 星たべよ スティックチーズ	ツナ缶詰、スライスミ 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、 きゅうり、りんご、かき
8	22	木	牛乳 たべっこ BABY	親子丼	白菜とみかん甘酢和え すまし汁	十勝ヨーグルト バナナ	牛乳、とり肉、卵、な ると、削り節、ヨー グルト	胚芽米、砂糖	たまねぎ、さやいんげん、 はくさい、みかん缶詰、だ いこん、にんじん、ねぎ、バ ナナ
9	30	金	ぶどう ゼリー	ロールパン	ポトフ カリフラワーサラダ みかん	りんご ほろほろ焼き (塩)	とり肉、揚げポー ル	ロールパン、じゃ がいも、こんにゃ く	にんじん、キャベツ、かぶ、 セロリ、カリフラワー、レ タス、きゅうり、みかん、り んご
10	24	土	バナナ	味噌 けんちん うどん	スティック胡瓜 麦茶	牛乳 りんごジャムサンド	とり肉、削り節、み そ、牛乳	うどん、さといも、 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、りんごジャム
12	26	月	ヨーグルト	胚芽米	豚肉のしょうが焼き おかか和え みそ汁	国産大豆の豆乳 飲料(ココア味) ルヴァン 磯の青のり餅	ヨーグルト、ぶた 肉、削り節、豆腐、み そ、豆乳	胚芽米、油	たまねぎ、しょうが、ほう れんそう、キャベツ、わか め、なめこ、ねぎ
13	27	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	豚肉と生揚げの炒め煮 白菜の塩昆布あえ すまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、ぶた肉、生揚 げ、みそ、削り節	胚芽米、油、砂糖、食 パン	しょうが、たまねぎ、にん じん、ピーマン、しいたけ、 はくさい、こんぶ、わかめ
14	28	水	リンゴ果汁 りんご	チーズパン	コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	きのごそうすい	とり肉、牛乳、スライスミ ルク	パン、じゃがいも、 油、バター、小麦粉、 砂糖、こめ	りんご果汁、たまねぎ、に んじん、コーン缶詰、パセ リ、だいこん、りんご、きゅ うり、えのきだけ、しめじ、 しいたけ
	29	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	かじきのみぞれ焼き 小松菜のマヨあえ みそ汁	牛乳 キャラメルト	牛乳、かじき、みそ、 削り節	胚芽米、油、ふ、さつ まいも、砂糖、パ ター	だいこん、ねぎ、しょうが、 こまつな、にんじん、コー ン缶詰、キャベツ

☆☆お誕生会メニュー☆☆
ロールケーキ・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)	483	491
たんぱく質 (g)	19.7	19.6

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)
250	12	1	359	16.1	1.2

