



# 令和3年4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歳児おやつ	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	切干大根の煮物 ほうれん草のごまみそ和え すまし汁	麦茶 青のりポテト	牛乳,さつま揚げ,油揚げ, 豆腐,みそ,かつお節	胚芽米,油,砂糖,ごま, 焼きふ,じゃがいも	切干しいたけ,にんじん, 干しいたけ,ほうれん草, ブラックマッペもやし, たまねぎ,あおのり
2	16	金	グレープ ゼリー	胚芽米	豚肉の中華風炒め 浅漬け すまし汁	ヨーグルト いちご	ぶた肉,豆腐,かつお節, ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉	はくさい,たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが,きゅうり, キャベツ,えのきたけ, 根深ねぎ,いちご
3	17	土	バナナ	肉うどん	スティックチーズ 麦茶	牛乳 りんごジャムサンド	ぶた肉,なると,かつお節, プロセスチーズ,牛乳	干しうどん,砂糖,食パン	バナナ,にんじん,ほうれん草, たまねぎ,根深ねぎ
5	19	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き ほうれん草の海苔あえ みそ汁	清見オレンジ 星たべよ	ヨーグルト,塩づけ,みそ, かつお節	胚芽米,じゃがいも	ほうれん草,ブラックマッペもやし, にんじん,あまのり,たまねぎ, 根深ねぎ,清見オレンジ
6	20	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	炒り豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 シュガーサンド	牛乳,豆腐,とり肉,焼き 竹輪,卵,かつお節,みそ, ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,焼きふ, 食パン,マーガリン	干しいたけ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, 塩蔵わかめ,根深ねぎ
7	21	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	ポークカレー きゃべつといちごのサラダ 麦茶	ジョア やさしいハッピーターン	ぶた肉,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,キャベツ, いちご,スイートコーン缶, レタス,きゅうり
8	22	木	牛乳 たべっこ BABY	たけの ごこは ん	ポイルウインナー 胡瓜のもみ漬け すまし汁	牛乳 マカロニのきなこあえ	牛乳,油揚げ,ソーセージ, 豆腐,かつお節,きな粉	胚芽米,砂糖,ごま, マカロニ	たけのこ,にんじん,さやえんどう, きゅうり,たまねぎ, 根深ねぎ
9	23	金	グレープ ゼリー	胚芽米	かじきのケチャップ和え (1,2歳児カレイ) 白菜の塩昆布和え みそ汁	桃とみかんのゼリー (グレープ味)	めかじき,みそ,かつお節, しらす干し,カレイ	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,はくさい, きゅうり,こんぶ,だいこん, 根深ねぎ,もも缶,みかん缶
10	24	土	バナナ	スパゲ ティナポ リタン	スティック胡瓜 麦茶	麦茶 菜飯おにぎり	ぶた肉	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり
12	26	月	ヨーグルト	胚芽米	肉そぼろ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	牛乳 バナナ(1/2本) ルヴァン	ヨーグルト,ぶた肉,とり肉, 豆腐,みそ,かつお節,牛乳	胚芽米,砂糖	たまねぎ,しょうが,きゅうり, みかん缶,なめこ,根深ねぎ, バナナ
13	27	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	さわらのカレーマヨ焼き 中華風あえもの コーンスープ	13日お誕生日会メニュー 27日フルーツパバロア	牛乳,さわら 13日生クリーム	胚芽米,ごま,油,砂糖	キャベツ,ブラックマッペもやし, にんじん,たまねぎ, スイートコーン缶,いちご, 27日もも缶,みかん缶
14	28	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	ひじきの炒り煮 三色酢の物 みそ汁	麦茶 わかめごはん	とり肉,さつま揚げ,油揚げ, みそ,かつお節	胚芽米,こんにゃく,油, 砂糖,ごま	りんご果汁,ひじき,にんじん, ピーマン,きゅうり, ブラックマッペもやし, キャベツ,ぶなしめじ, 根深ねぎ,わかめ
30	金	金	グレープ ゼリー	鶏肉の トマト煮 込みラ イス	菜果サラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 レーズンパン	とり肉,牛乳	胚芽米,じゃがいも,油, 砂糖,レーズンパン	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,にんにく, トマト缶,きゅうり, レタス,みかん缶, りんご,キャベツ, ブラックマッペもやし

◇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。

お誕生日会メニュー ☆☆ 牛乳・いちごケーキ ☆☆

### 【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	495	515
たんぱく質 (g)	19.7	20.1

1日の食塩目標量  
1・2歳児 3.25g 未満  
3歳児以上 4.25g 未満



### ★おいしく減塩！「減らソルト」70社外事業☆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)
460	17.2	1.3	486	20.3	1.5