

令和3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                             |   |  |  |
|----|----|---------------|--------------------|---|--|-----------------------------------|---|--|--|
|    |    | 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<br>赤群                   | 力や体温となるもの<br>黄群                         | 体の調子をよくなるもの<br>緑群                        |  |
| 1  | 15 | 火             | 牛乳<br>お子様せんべい      | 胚芽米                                     | 豚肉のくわ焼き<br>きゃべつの中華和え<br>みそ汁            | パインゼリー                            | 牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,かつお節                       | 胚芽米,小麦粉,油,砂糖                             | たまねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,塩蔵わかめ,根深ねぎ,パイン缶                      |
| 2  | 16 | 水             | りんご果汁<br>ルヴァン      | 胚芽米                                     | シーチキンカレー<br>和風グリーンサラダ<br>麦茶            | ジョア<br>やさしいハッピーターン                | ツナ缶,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                  |
| 3  | 17 | 木             | 牛乳<br>たべっ子<br>BABY | 中華丼                                     | 胡瓜のみみ漬け<br>もずくスープ                      | 麦茶<br>マカロニナポリタン                   | 牛乳,ぶた肉,豆腐                               | 胚芽米,油,片栗粉,ごま,マカロニ                        | はくさい,にんじん,生しいたけ,しょうが,根深ねぎ,きゅうり,もずく,たまねぎ,ピーマン,もやし         |
| 4  | 18 | 金             | グレープ<br>ゼリー        | ロール<br>パン                               | 鶏肉のからあげ<br>ぼんさんすう<br>コーンスープ            | 麦茶<br>わかめごはん                      | とり肉,ハム,チーズ                              | パン,小麦粉,片栗粉,油,はるさめ,砂糖,胚芽米                 | にんじん,たまねぎ,しょうが,きゅうり,コーン缶,わかめ                             |
| 5  | 19 | 土             | バナナ                | ジャー<br>ジャー麺                             | スティックチーズ<br>麦茶                         | 麦茶<br>ごまのりむすび                     | ぶた肉,みそ,チーズ                              | 干しうどん,油,砂糖,胚芽米,ごま                        | バナナ,たまねぎ,しょうが,きゅうり,のり                                    |
| 7  | 21 | 月             | ヨーグルト              | 胚芽米                                     | 豚肉の味噌焼き<br>ほうれん草の海苔和え<br>すまし汁          | オレンジゼリー<br>星たべよ                   | ヨーグルト,ぶた肉,みそ,かつお節                       | 胚芽米,砂糖,油                                 | たまねぎ,ほうれん草,もやし,にんじん,のり,塩蔵わかめ,キャベツ,根深ねぎ                   |
| 8  | 22 | 火             | 牛乳<br>お子様せんべい      | 磯ごはん                                    | ポイルウインナー<br>スティック胡瓜<br>みそ汁             | 8日お誕生日会メニュー<br>22日牛乳<br>りんごジャムサンド | 牛乳,しらす干し,ソーセージ,豆腐,みそ,かつお節<br>8日生クリーム    | 胚芽米,砂糖,油<br>22日パン                        | 塩蔵わかめ,にんじん,きゅうり,しめじ,根深ねぎ,メロン                             |
| 9  | 23 | 水             | りんご果汁<br>ルヴァン      | 胚芽米                                     | さわらのねぎ味噌焼き<br>さわやかレモン漬け<br>すまし汁        | 麦茶<br>中華おこわ                       | さわら,みそ,なると,かつお節,ぶた肉                     | 砂糖,胚芽米,もち米,油                             | りんご果汁,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン,はくさい,根深ねぎ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,たけのこ水煮缶 |
| 10 | 24 | 木             | 牛乳<br>たべっ子<br>BABY | 胚芽米                                     | 豆腐ハンバーグおろし<br>ソース<br>チンゲン菜のツナ和え<br>みそ汁 | メロン<br>やさしいハッピーターン                | 牛乳,豆腐,とり肉,ツナ缶,みそ,かつお節                   | 胚芽米,片栗粉,油                                | 根深ねぎ,しょうが,だいこん,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,なす,メロン                   |
| 11 | 25 | 金             | グレープ<br>ゼリー        | 胚芽米                                     | 竹輪の磯辺揚げ<br>納豆和え<br>スープ                 | 豆乳ココア<br>レーズンパン                   | 焼き竹輪,納豆,かつお節,豆乳                         | 胚芽米,小麦粉,油,ごま,パン                          | あおのり,もやし,ほうれん草,えのきたけ,にんじん,根深ねぎ,たまねぎ                      |
| 12 | 26 | 土             | バナナ                | スープ<br>パゲティ                             | トマト<br>麦茶                              | 牛乳<br>いちごジャムサンド                   | ぶた肉,牛乳                                  | スパゲッティ,食パン                               | バナナ,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ,トマト                             |
| 14 | 28 | 月             | ヨーグルト              | 胚芽米                                     | 鮭の塩焼き<br>野菜の甘酢あえ<br>みそ汁                | 牛乳<br>コーンフレーク                     | ヨーグルト,塩ざけ,みそ,かつお節,牛乳                    | 胚芽米,砂糖,コーンフレーク                           | キャベツ,にんじん,コーン缶,だいこん,根深ねぎ                                 |
| 29 | 火  | 牛乳<br>お子様せんべい | 胚芽米                | 鶏肉と新じゃがの煮つけ<br>トマトとわかめの<br>酢醤油和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>チーズスキムクッキー                       | 牛乳,とり肉,みそ,かつお節,卵,チーズ,ミルク,豆腐       | 胚芽米,じゃがいも,砂糖,片栗粉,バター,小麦粉,ざらめ糖,ベーキングパウダー | にんじん,さやえんどう,塩蔵わかめ,トマト,きゅうり,レモン,根深ねぎ,たまねぎ |  |
| 30 | 水  | りんご果汁<br>ルヴァン | 胚芽米                | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>麦茶               | 牛乳<br>洋風お好み焼き                          | ぶた肉,ミルク,牛乳,卵,ソーセージ,チーズ            | 胚芽米,油,小麦粉,砂糖,バター                        | りんご果汁,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,コーン缶            |  |

お誕生日会メニュー ★ 牛乳・かたつむりケーキ



◇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) | 472.7 | 476.5 |
| たんぱく質 (g)    | 19.4  | 19.8  |

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」7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) |
| 451          | 17.5      | 1.2       | 460          | 17.1      | 1.3       |