



令和3年7月献立表



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	切干大根煮 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	スイカ アンパンマン ソフトせんべい	牛乳,さつま揚げ,油揚げ,豆腐,みそ,かつお節,しらす	胚芽米,油,砂糖	切干しだいこん,にんじん,干しいたけ,きゅうり,みかん缶,なめこ,根深ねぎ,すいか
2	16	金	グレープゼリー	胚芽米	さわらの南蛮漬け ほうれん草ともやしの海苔和え みそ汁	肉汁そうめん	さわら,豆腐,みそ,かつお節,とり肉	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,そうめん	しょうが,たまねぎ,きゅうり,にんじん,ほうれん草,もやし,のり,わかめ,根深ねぎ,しめじ
3	17	土	バナナ	スパゲティ ナポリタン	スティック胡瓜 麦茶	牛乳 マーマーレード ジャムサン	ぶた肉,牛乳	スパゲッティ,油,パン,	バナナ,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,きゅうり
5	19	月	ヨーグルト	胚芽米	煮魚(かじき)(1, 2歳児カレー) キャベツとわかめのおかか和え みそ汁	オレンジゼリー 星たべよ	ヨーグルト,めかじき,カレー,かつお節,豆腐,みそ	胚芽米,砂糖	しょうが,キャベツ,わかめ,にんじん,だいこん,根深ねぎ
6	20	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米	夏野菜カレー 和風グリーンサラダ 麦茶	牛乳 小豆ケーキ	牛乳,ぶた肉,ミルク,卵,小豆	胚芽米,油,砂糖,バター,ケーキミックス	たまねぎ,にんじん,パプリカ,なす,かぼちゃ,レタス,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶
7	21	水	りんご果汁 ルヴァン	7日 七夕寿司 21日 五日寿司	胡瓜のみみ漬け 星の子すまし汁	ソフール こぶ柿	とり肉,卵,豆腐,かつお節,ヨーグルト	胚芽米,砂糖,油,ごま	りんご果汁,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,きゅうり,オクラ,たまねぎ,キャベツ
8	29	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	ゴーヤチャンプルー トマトサラダ すまし汁	麦茶 枝豆 スティックチーズ	牛乳,ぶた肉,豆腐,卵,なると,かつお節,チーズ	胚芽米,油,砂糖	にがうり,キャベツ,トマト,たまねぎ,わかめ,根深ねぎ,えだまめ
9	30	金	グレープゼリー	胚芽米	麻婆なす スティック胡瓜 千切りスープ	ミルクプリン	ぶた肉,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,みかん缶
10	24	土	バナナ	冷やしうどん	スティックチーズ 麦茶	麦茶 わかめむすび	とり肉,かつお節チーズ	干しうどん,砂糖,胚芽米	バナナ,干しいたけ,きゅうり,根深ねぎ,わかめ
12	26	月	ヨーグルト	胚芽米	鶏肉のくわ焼き 小松菜のツナマヨ和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,とり肉,ツナ缶,みそ,かつお節,牛乳	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,焼きふ,コーンフレーク	たまねぎ,しょうが,こまつな,スイートコーン缶,わかめ,根深ねぎ
13	27	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	豚肉のこつてり炒め トマト ゆうがお汁	13日お誕生日会 メニュー 27日牛乳 チーズパン	牛乳,ぶた肉,卵,かつお節,13日生クリーム	胚芽米,油,砂糖,ごま,片栗粉,バター,27日チーズパン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが,トマト,とうがん,わかめ,根深ねぎ,13日メロン,みかん缶
14	28	水	りんご果汁 ルヴァン	ロールパン	ピザ風ポテト フレンチサラダ 野菜スープ	フルーツパバロア	ぶた肉,チーズ,牛乳	パン,じゃがいも,油,砂糖	りんご果汁,なす,たまねぎ,マッシュルーム,スイートコーン缶,ピーマン,レタス,きゅうり,トマト,キャベツ,にんじん,みかん缶,もも缶,根深ねぎ
	31	土	バナナ	トマトとツナのスパゲティ	スティックチーズ 麦茶	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	ツナ缶,チーズ,牛乳	スパゲッティ,油,パン	バナナ,たまねぎ,ピーマン,トマト缶,にんにく

◆都合により、献立が変更にな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 ☆★ メロンパフェ ☆★



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	467.5	489.8
たんぱく質 (g)	19.2	20.3

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ジェ外事業☆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)
503	22	1.4	518	22.9	1.6