

# 令和3年8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	体の調子をよくなるもの 緑群	
2	16	月	ヨーグルト	焼き鳥丼	浅漬け みそ汁	オレンジゼリー 星たべよ	ヨーグルト,とり肉,豆腐,かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖	たまねぎ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,なめこ,根深ねぎ
3	17	火	牛乳 お子様せんべい	胚芽米	スタミナ焼き キャベツのごま酢和え みそ汁	3日牛乳 ツイストドーナツ 17日お誕生日メニュー	牛乳,ぶた肉,かつお節	胚芽米,油,ごま,砂糖	にんじん,たまねぎ,もやし,にら,にんにく,しょうが,キャベツ,だいこん,えのきたけ,根深ねぎ,17日メロン,もも缶,みかん缶
4	18	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	なすカレー パインサラダ 麦茶	4日麦茶 ゆでトウモロコシ 18日牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,ミルク,ヨーグルト 18日牛乳	胚芽米,油,砂糖 18日食パン	りんご果汁,なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,パイン缶,キャベツ,きゅうり,4日とうもろこし
5	19	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	鶏肉の唐揚げ葱ソース 納豆和え みそ汁	麦茶 枝豆 スティックチーズ	牛乳,とり肉,納豆,かつお節,チーズ,みそ	胚芽米,片栗粉,油,ごま	根深ねぎ,もやし,オクラ,はくさい,えのきたけ,えだまめ
6	20	金	グレープゼリー	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 野菜スープ	すいか アンパンマンソフト せんべい	とり肉	ロールパン,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン缶,たまねぎ,すいか
7	21	土	バナナ	そうめん	スティックチーズ 麦茶	牛乳 レーズンパン	ぶた肉,かつお節,チーズ,牛乳	そうめん,砂糖,レーズンパン	バナナ,きゅうり,みかん缶
	23	月	ヨーグルト	胚芽米	ほっけの塩焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁	牛乳 バナナ	ヨーグルト,ほっけ,塩昆布,かつお節,牛乳,しらす干し,豆腐,みそ	胚芽米,油	はくさい,きゅうり,たまねぎ,なす,根深ねぎ,バナナ
10	24	火	牛乳 お子様せんべい	胚芽米	なすとピーマンの味噌炒め キャベツとわかめの酢の物 卵トマトスープ	デラウェア 揚げせん	牛乳,ぶた肉,卵,みそ	胚芽米,油,砂糖	なす,ピーマン,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,わかめ,トマト,デラウェア
11	25	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	豆腐のそぼろとじ 小松菜のツナコーン和え すまし汁	麦茶 フライドポテト	豆腐,ぶた肉,ツナ缶,なると,かつお節	胚芽米,油,片栗粉,マヨネーズ,じゃがいも	りんご果汁,たまねぎ,にら,こまつな,コーン缶,にんじん,根深ねぎ
12	26	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	ポークチャップ レーズンサラダ みそ汁	ダブルみかんゼリー	牛乳,ぶた肉,かつお節,まぐろ 缶	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,干しぶどう,かぼちゃ,根深ねぎ,みかん缶
13	27	金	グレープゼリー	胚芽米	生揚げの煮物 胡瓜とみかんの甘酢和え すまし汁	13日野菜ジュース スティックチーズ こぶ柿 27日梨・星たべよ	生揚げ,とり肉,かつお節,13日チーズ	胚芽米,砂糖,片栗粉,焼きふ	にんじん,グリーンピース水煮缶,きゅうり,みかん缶,えのきたけ,根深ねぎ,27日梨
14	28	土	バナナ	焼きそば	トマト 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムサンド	ぶた肉,あおのり,牛乳	中華めん,油,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,トマト
	30	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き もやしサラダ みそ汁	グレープゼリー 星たべよ	ヨーグルト,塩ざけ,油揚げ,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,油,バター	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,わかめ,根深ねぎ
	31	火	牛乳 うす焼き サラダ	コーン じゃこ はん	ほうれん草とちくわのサラダ けんちん汁	冷やしうどん	牛乳,ちりめんじゃこ,焼き竹輪,とり肉,豆腐,油揚げ,かつお節,のり	胚芽米,マヨネーズ,油,干しうどん	コーン缶,にんじん,ほうれん草,だいこん,ごぼう,根深ねぎ,オクラ

◇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 ☆☆☆ ババロア

### 【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	434	448
たんぱく質 (g)	18.8	19.2

### 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」プロジェクト外事業☆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)
474	19.6	1.4	487	20.7	1.5