



令和3年9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	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	厚揚げと豚肉のカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	野菜ジュース 揚げせん スティックチーズ	ぶた肉,生揚げ,ミルク, チーズ	胚芽米,じゃがいも,油	りんご果汁,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,にんにく,なし,レ タス,きゅうり
2	16	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	はんぺんチーズサンドフライ わかめサラダ すまし汁	麦茶 じゃこごまごはん	牛乳,はんぺん,チー ズ,卵,豆腐,かつお節, ちりめんじゃこ,ヨーグ ルト	胚芽米,小麦粉,パン 粉,油,砂糖,ごま	トマト,レタス,だいこん,にん じん,わかめ
3	17	金	グレープ ゼリー	胚芽米	南瓜のそぼろ煮 小松菜の海苔和え にら玉スープ	牛乳 チーズパン	とり肉,のり,卵,牛乳	胚芽米,砂糖,片栗粉, パン	かぼちゃ,こまつな,もやし,に んじん,にら,えのきたけ
4	18	土	バナナ	和風きの こスパゲ ティ	トマト 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,牛乳,ヨーグ ルト	スパゲッティ,油,食パ ン	バナナ,にんにく,にんじん,た まねぎ,生しいたけ,マッシュ ルーム,しめじ,えのきたけ,ト マト
6		月	ヨーグルト	胚芽米	さばの塩焼き オクラともやしのおかか和え みそ汁	牛乳 源氏パイ ほろほろ焼き	ヨーグルト,塩さば,か つお節,牛乳,しらす干 し,みそ	胚芽米,じゃがいも	オクラ,もやし,わかめ,たま ねぎ,根深ねぎ
7	21	火	牛乳 お子様 せんべい	ケチャッ プライス	ポイルウインナー 胡瓜のみみ漬け 豆腐スープ	フルーツポンチ	牛乳,ツナ缶,ソーセー ジ,豆腐	胚芽米,油,ごま,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,きゅうり,わかめ,みかん 缶,もも缶,パインアップル缶
8	22	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	麻婆なす スティック胡瓜 すまし汁	梨 アンパンマン ソフトせんべい	ぶた肉,わかめ,か つお節,ヨーグルト,みそ, 豆腐	胚芽米,砂糖,片栗粉, 油	りんご果汁,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,なし,わかめ
9		木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	竹輪の更紗揚げ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	牛乳,焼き竹輪,みそ, かつお節,きな粉	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖,マカロニ	きゅうり,みかん缶,たまねぎ, なす,根深ねぎ
10	24	金	グレープ ゼリー	食パン	タンドリーチキン トマトサラダ おくらスープ	麦茶 たこ焼き風じゃがいも	とり肉,ヨーグルト,ミル ク,かつお節,あおのり	食パン,油,砂糖,じゃが いも	トマト,たまねぎ,パセリ,オク ラ,えのきたけ
11	25	土	バナナ	肉うどん	スティックチーズ 麦茶	麦茶 ゆかりむすび	ぶた肉,なると,かつお 節,チーズ,ヨーグルト	干しうどん,胚芽米	バナナ,にんじん,たまねぎ, 根深ねぎ
13	27	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き 白菜のツナコーンと和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,塩さけ,か つお節,牛乳,ツナ缶, みそ	胚芽米,コーンフレーク	たまねぎ,わかめ,根深ねぎ, にんじん,はくさい,コーン缶
14	28	火	牛乳 お子様 せんべい	和風ツナ スパゲ ティ	ジュリアンヌスープ 目峰	14日お誕生日会メニュー 28日牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	牛乳,ツナ缶,あまのり, 豆腐,かつお節	スパゲッティ,油,パ ター,さつまいも,砂糖 14日餃子の皮	にんじん,生しいたけ,たまね ぎ,ほうれんそう,コーン缶, キャベツ,もやし,ぶどう,りん ご,干しぶどう
29		水	りんご果汁 ルヴァン	ロールパ ン	南瓜シチュー トマト スティックチーズ	麦茶 ひじきごはん	とり肉,ミルク,牛乳, チーズ,油揚げ,大豆	ロールパン,油,バター, 小麦粉,胚芽米,砂糖	りんご 果汁,かぼちゃ,にん じん,たまねぎ,パセリ,トマト, ひじき
30		木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	竹輪の更紗揚げ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	牛乳,焼き竹輪,みそ, かつお節,きな粉	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖,マカロニ	きゅうり,みかん缶,たまねぎ, なす,根深ねぎ

◇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 ひまわりパイ ☆☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	451	460
たんぱく質 (g)	17.6	18.3

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」プロジェクト☆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)
430	16.5	1.3	462	18.9	1.5