



令和3年10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	金	グレープゼリー	胚芽米	ハンバーグ 胡瓜と白菜のみみ漬け すまし汁	フルーツヨーグルト	ぶた肉,牛肉,卵,ミルク, わかめ,かつお節,ヨー グルト	胚芽米,油,パン粉,砂 糖,ごま	たまねぎ,きゅうり,はくさい, 根深ねぎ,みかん缶,もも缶, バナナ
2	16	土	バナナ	カレー うどん	トマト 麦茶	牛乳 ブルーベリージャム サンド	ぶた肉,かつお節,牛乳	干しうどん,砂糖,片栗 粉,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん, こまつな,トマト
4	18	月	ヨーグルト	胚芽米	肉そぼろ 白菜のごま酢和え すまし汁	豆乳ココア やさしいハッピーターン	ヨーグルト,ぶた肉,とり 肉,豆腐,もずく,かつお 節,豆乳	胚芽米,砂糖,ごま	たまねぎ,しょうが,はくさい, にんじん,根深ねぎ
5	19	火	牛乳 うす焼きサ ラダ	ロール パン	かじきのピザ風焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ	かぼちゃかん	牛乳,かじき,カレイ, チーズ,寒天,小豆,豆 乳	パン,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ピーマン,コーン 缶,パセリ,ほうれんそう,に んじん,キャベツ,西洋かぼ ちゃ
6	20	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	チキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	みかん こぶ柿	とり肉,ミルク,ぶた肉	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,み かん
7	21	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	鮭のコーンマヨ焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	ピーチゼリー	牛乳,さけ,チーズ,焼き 竹輪,かつお節,みそ	胚芽米,小麦粉,マヨ ネーズ,砂糖	コーン缶,キャベツ,にんじ ん,はくさい,もやし,根深ね ぎ,もも缶
8	22	金	グレープゼリー	胚芽米	豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめと卵のスープ	牛乳 ホットドッグ	ぶた肉,わかめ,卵,牛 乳,ソーセージ	胚芽米,油,片栗粉,ご ま,パン	はくさい,にんじん,生しいた け,根深ねぎ,トマト
9	23	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 ごまむすび	ぶた肉,かつお節,のり	スパゲッティ,油,胚芽 米,ごま	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり
11	25	月	ヨーグルト	胚芽米	煮魚(1,2歳児カレイ) 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	11日牛乳 ふかし芋 25日野菜ジュース ミニアスパラガス	ヨーグルト,かじき,カレ イ,かつお節,牛乳,みそ 11日牛乳	胚芽米,砂糖 11日さつまいも	しょうが,はくさい,きゅうり, みかん缶,なめこ,たまねぎ, 根深ねぎ
12	26	火	牛乳 うす焼きサ ラダ	胚芽米	炒り鶏風煮 大根の甘酢和え みそ汁	12日お誕生日メニュー 26日牛乳 大学芋	牛乳,とり肉,かつお節, みそ 12日生クリーム	胚芽米,さといも,油,砂 糖,焼きふ 26日さつまいも,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう, れんこん,干しいたけ,グ リンピース,きゅうり,たまね ぎ,根深ねぎ12日ぶどう
13	27	水	りんご果汁 ルヴァン	食パン	コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	麦茶 わかめごはん	とり肉,牛乳,ミルク,わ かめ	食パン,じゃがいも,油, バター,小麦粉,砂糖,胚 芽米,ごま	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,コーン缶,パセリ,だい こん,きゅうり,りんご,わか め,もも缶
14	28	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	豆腐の揚げ団子 ほうれんの海苔和え すまし汁	りんご 揚げせん(塩味)	牛乳,豆腐,ツナ缶,卵, のり,なると,かつお節	胚芽米,片栗粉,やまと いも,砂糖,油	根深ねぎ,にんじん,ほうれ んそう,もやし,たまねぎ,り んご
29	金		グレープゼリー	胚芽米	豚肉と生揚げの炒め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	牛乳 パンプキンマフィン	ぶた肉,生揚げ,豆腐, 塩昆布,わかめ,かつお 節,牛乳,卵,みそ	胚芽米,油,砂糖,バター	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,干しいたけ, はくさい,根深ねぎ,西洋か ぼちゃ
30	土		バナナ	鶏肉とほ うれん草 のうどん	胡瓜のみみ漬け 麦茶	牛乳 ママレードジャムサンド	とり肉,なると,かつお 節,牛乳	干しうどん,ごま,食パ ン,砂糖	バナナ,ほうれんそう,たま ねぎ,根深ねぎ,きゅうり

◇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 ぶどうケーキ ☆☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	461.3	487.4
たんぱく質 (g)	19.4	21

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)
376	15.8	1	470	19.9	1.4