

令和3年11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	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
1	15	月	ヨーグルト	胚芽米	豚肉のくわ焼き ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,ぶた肉,豆腐, かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖, コーンフレーク	たまねぎ,しょうが,ほうれん そう,コーン缶,にんじん, わかめ,根深ねぎ
2	16	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	野菜ジュース 源氏パイ スティックチーズ	牛乳,ツナ缶,ミルク, チーズ	胚芽米,じゃがいも,油, 砂糖	たまねぎ,にんじん,ピー マン,かき,りんご,レタス, きゅうり
	17	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	しゅうまい スティック胡瓜 中華スープ	牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,ミルク,牛乳,わ かめ	胚芽米,油,片栗粉,しゅ うまいの皮,食パン	りんご果汁,たまねぎ,しゅ うが,きゅうり,キャベツ,に んじん
4	18	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	麻婆豆腐 胡瓜のみみ漬け わかめスープ	桃とみかんのゼリー (青りんご味)	牛乳,豆腐,ぶた肉,わ かめ,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉, 油,ごま	にんじん,干しいたけ,た まねぎ,根深ねぎ,しゅ うが,にんにく,きゅうり,も も缶,みかん缶
5		金	グレープ ゼリー	舟運 いろは うどん	さわやかレモン漬け みかん	牛乳 パンブキンパン	ぶた肉,油揚げ,かつ お節,牛乳	干しうどん,砂糖,パン ブキンパン	にんじん,たまねぎ,れん ごん,根深ねぎ,はくさい, レモン,みかん
	19	金		胚芽米	鮭のちゃんちゃん焼き さわやかレモン漬け すまし汁		さけ,なると,かつお節, 牛乳,みそ	胚芽米,油,バター,砂 糖,パンブキンパン	キャベツ,しめじ,たまねぎ, コーン缶,はくさい,にんじ ん,レモン,えのきたけ,根 深ねぎ,バナナ
6	20	土	バナナ	スープス パゲティ	スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,チーズ,かつお 節	スパゲッティ,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじ ん,ほうれんそう,しめじ
8	22	月	ヨーグルト	胚芽米	ポークチャップ ほうれん草のおかか和え みそ汁	みかん ほろほろ焼き	ヨーグルト,ぶた肉,か つお節,豆腐,とり肉,み そ	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖	たまねぎ,ほうれんそう, キャベツ,わかめ,にんじ ん,根深ねぎ,みかん
9	30	火	牛乳 お子様せん べい	胚芽米	かじきのみぞれ焼き 小松菜のツナコーン 和え みそ汁	9日お誕生日メニュー 30日麦茶 きのご雑炊	牛乳,かじき,ツナ缶,か つお節,みそ 9日生クリーム	胚芽米,油,マヨネーズ, 焼きふ,砂糖	だいこん,根深ねぎ,しゅ うが,こまつな,コーン缶, キャベツ 9日柿 30日しめじ,えのきたけ, しいたけ,にんじん,たまね ぎ
10	24	水	りんご果汁 ルヴァン	もみじ ごはん	キャベツともやしの ごまみそ和え ポイルウイナー けんちん汁	りんご アンパンマンソフト せんべい	ソーセージ,チーズ,豆 腐,油揚げ,かつお節, みそ	胚芽米,ごま,砂糖,さ といも	りんご 果汁,にんじん, キャベツ,もやし,ごぼう, だいこん,根深ねぎ,りんご, バナナ
11	25	木	牛乳 たべっこ BABY	親子丼	白菜とみかんの甘酢和え すまし汁	牛乳 アップルチーズマフィン	牛乳,とり肉,卵,なると, かつお節,チーズ	胚芽米,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,さや いんげん,はくさい,みか ん缶,だいこん,根深ねぎ, りんご缶
12	26	金	グレープ ゼリー	ロール パン	ポトフ カリフラワーサラダ みかん	12日麦茶 赤飯 26日麦茶 さつまいもごはん	とり肉,揚げボール 12日ささげ	ロールパン,じゃがい も,こんにやく,片栗粉, マヨネーズ,胚芽米 12日もち米 26日さつまいも,ごま	にんじん,キャベツ,かぶ, セロリー,カリフラワー, レタス,きゅうり,みかん
13	27	土	バナナ	みそ けんちん うどん	スティック胡瓜 麦茶	牛乳 りんごジャムサンド	とり肉,かつお節,牛乳, みそ	干しうどん,さといも,食 パン,油	バナナ,にんじん,だいこ ん,干しいたけ,根深ね ぎ,きゅうり
29		月	ヨーグルト	胚芽米	さばの塩焼き もやしのおかか和え みそ汁	野菜ジュース 星たべよ ルヴァン	ヨーグルト,さば,かつ お節	胚芽米,じゃがいも	もやし,にんじん,たまね ぎ,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 柿のロールケーキ



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	473.3	500.9
たんぱく質 (g)	19.4	20.4

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70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)
427	11.9	1.4	438	13.3	1.5