



令和3年12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	体の調子をよくなるもの 緑群	
1	15	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	キーマカレー 菜果サラダ 麦茶	ジョア 星たべよ 源氏パイ	ぶたひき肉,ミルク	胚芽米,油,じゃがいも	りんご果汁,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,きゅうり,レタス,みかん缶,りんご
2	16	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	ぶり大根 キャベツの浅漬け みそ汁	牛乳 りんご入りケーキ	牛乳,ぶり,豆腐,かつお節,卵,みそ	胚芽米,砂糖,油,バター	だいこん,にんじん,しょうが,きゅうり,キャベツ,なめこ,根深ねぎ,りんご
3	17	金	グレープ ゼリー	胚芽米	ひじきのいり煮 白菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 じゃがチーズ	とりひき肉,さつま揚げ,油揚げ,かつお節,牛乳,チーズ,みそ	胚芽米,こんにやく,油,砂糖,ごま,じゃがいも,バター	ひじき,にんじん,ピーマン,はくさい,たまねぎ,キャベツ,根深ねぎ,パセリ
4	18	土	バナナ	肉うどん	スティック胡瓜 麦茶	麦茶 わかめごはん	ぶた肉,なると,かつお節,わかめ	干しうどん,砂糖,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,根深ねぎ,きゅうり
6	20	月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き ナムル みそ汁	桃とみかんのゼリー (いちご味)	ヨーグルト,塩ざけ,豆腐,油揚げ,かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖	こまつな,もやし,にんじん,根深ねぎ,もも缶,みかん缶
7	21	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶	7日お誕生日会メニュー 21日りんご ほろほろ焼き	牛乳,ぶた肉,ミルク 7日生クリーム	胚芽米,油,小麦粉,バター,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり,キャベツ,干しぶどう 7日いちご21日りんご
8	22	水	りんご果汁 ルヴァン	レーズンパン	肉団子と白菜のスープ煮 カレーサラダ	牛乳 マカロニのきなこあえ	とりひき肉,ミルク,焼き竹輪,牛乳,きな粉,ぶた肉	レーズンパン,片栗粉,はるさめ,油,砂糖,マカロニ	りんご果汁,しょうが,たまねぎ,はくさい,にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり
9	23	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	レパールのナポリ風 白菜とわかめの和え物 すまし汁	ワンタンスープ	牛乳,レパール,かつお節,なると,ぶたひき肉	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,はくさい,わかめ,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,もやし,にら,干しいたけ
10	24	金	グレープ ゼリー	スパゲティ ミートソース	和風グリーンサラダ 麦茶	牛乳 シュガーサンド	ぶたひき肉,牛乳	スパゲッティ,小麦粉,バター,油,砂糖,食パン,グラニュー糖,マーガリン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶
11	25	土	バナナ	焼きそば	スティック胡瓜 麦茶	牛乳 マーマレードジャムサンド	ぶたひき肉,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,きゅうり
13	27	月	ヨーグルト	胚芽米	豚肉の味噌焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	豆乳,ココア さつまチップス (1,2歳児たべっこBABY) スティックチーズ	ヨーグルト,ぶた肉,のり,かつお節,豆乳,チーズ,みそ	胚芽米,砂糖,油,焼きふ,	たまねぎ,ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,根深ねぎ
14	28	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	豆腐のそぼろとじ 大根の甘酢和え すまし汁	14日牛乳 チーズスキムクッキー 28日ヨーグルト かにビス	牛乳,豆腐,ぶたひき肉,わかめ,かつお節 14日卵,チーズ,ミルク 28日ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉,砂糖 14日バター,小麦粉,グラニュー糖,ベーキングパウダー	たまねぎ,にら,だいこん,きゅうり,はくさい,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 いちごケーキ ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	499.5	521.3
たんぱく質 (g)	21.0	22.0

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」7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)
578	16.9	1.0	583	17.2	1.3