



令和4年1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	
4	18	火	牛乳 お子様せんべい	胚芽米	肉そぼろ 白菜の浅漬け みそ汁	麦茶 わかめごはん	牛乳,ぶた肉,とり肉, 油揚げ,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,砂糖	たまねぎ,しょうが,根深 ねぎ,にんじん,はくさい, きゅうり
5	19	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	チキンカレー トマトサラダ 麦茶	野菜ジュース ほろほろ焼き ミニアスパラガスベビー	とり肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油, 砂糖	りんご果汁,にんじん,たま ねぎ,ピーマン,トマト, パセリ
6	20	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	鶏肉のゆずみそ焼き 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳 大学芋	牛乳,とり肉,かつお 節,わかめ,みそ	胚芽米,油,さつまいも, 砂糖,ごま	ゆず,こまつな,もやし,に んじん,はくさい,根深 ねぎ
7	21	金	グレープ ゼリー	胚芽米	がんもとひじきの含め煮 キャベツと胡瓜の甘酢あえ みそ汁	フルーツヨーグルト	がんもどき,豆腐,か つお節,ヨーグルト,み そ	胚芽米,油,砂糖,片栗 粉,じゃがいも	ひじき,にんじん,干しし いたけ,さやえんどう, キャベツ,きゅうり,たま ねぎ,根深ねぎ,みかん缶, もも缶,バナナ
8	22	土	バナナ	和風ツ ナスパ ゲティ	スティックチーズ 麦茶	麦茶 ゆかりむすび	ツナ缶,のり,チーズ	スパゲッティ,油,パ ター,胚芽米	バナナ,にんじん,生しい たけ,たまねぎ,ほうれん そう,コーン缶,しそ
	24	月	ヨーグルト	胚芽米	さばの塩焼き キャベツと人参の塩昆布和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,塩さば,塩 昆布,かつお節,牛乳, みそ	胚芽米,焼きふ,コーン フレーク	キャベツ,にんじん,たま ねぎ,根深ねぎ
11	25	火	牛乳 うす焼き サラダ	茶飯	おでん キャベツとわかめの酢の物 みかん	11日お誕生日メニュー 25日ココア バナナ	牛乳,こんぶ,焼き竹 輪,揚げボール,はん べん,かつお節,わか め 11日生クリーム	胚芽米,じゃがいも,板 こんにゃく,砂糖	だいこん,にんじん,キャ ベツ,みかん 11日いちご 25日バナナ
12	26	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	チキンミルクリゾット	とり肉,ミルク,牛乳, チーズ	パン,油,バター,小麦 粉,胚芽米	りんご果汁,かぼちゃ,に んじん,たまねぎ,パセリ, トマト,コーン缶
13	27	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	すき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え みそ汁	13日りんご 星たべよ 27日いよかん 星たべよ	牛乳,ぶた肉,のり,豆 腐,かつお節,みそ	胚芽米,しらたき,油,砂 糖	はくさい,にんじん,根深 ねぎ,ほうれんそう,もや し,えのきたけ 13日りんご 27日いよかん
14	28	金	グレープ ゼリー	胚芽米	竹輪の更紗揚げ 胡瓜とみかんの甘酢和え すまし汁	牛乳 ツイストドーナツ	焼き竹輪,なると,か つお節	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖	きゅうり,みかん缶,えの きたけ,根深ねぎ
15	29	土	バナナ	カレー うどん	胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,かつお節	干しうどん,砂糖,片栗 粉,ごま,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじ ん,こまつな,きゅうり
17	31	月	ヨーグルト	胚芽米	鶏肉のくわ焼き きやべつの中和え みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	ヨーグルト,とり肉,油 揚げ,かつお節,牛乳, みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖,食パン	たまねぎ,しょうが,キャ ベツ,にんじん,だいこん,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 ☆ フルーツプリン ☆

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	460.7	480
たんぱく質 (g)	18.5	19.7

いろは・北美・西原保育園5歳児リクエスト献立

- 4,18日 わかめごはん
- 5,19日 チキンカレー・トマトサラダ
- 6,20日 大学いも
- 7,21日 フルーツポンチ
- 12,26日 ロールパン・南瓜シチュー
- 14,28日 竹輪の更紗揚げ・すまし汁
胡瓜とみかんの甘酢和え
ツイストドーナツ
- 17,31日 いちごジャムサンド

