

令和8年4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歳午前おやつ	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	牛乳 がんばれ 野菜家族 胚芽米 ひじきの炒り煮 三色酢の物 みそ汁	ジョア ブドウパン	牛乳,とり肉,さつま揚げ,油 揚げ,かつお節,みそ	胚芽米,系こんにやく,油,砂 糖,片栗粉	ひじき,にんじん,ピーマン, きゅうり,もやし,キャベツ,し めじ,ねぎ
2	16	木	ヨーグルト たけのこごはん ポイルウインナー 胡瓜のもみ漬け すまし汁	麦茶 青のりじゃがいも	ヨーグルト,油揚げ,ソー セージ,豆腐,かつお節,あお のり	胚芽米,砂糖,じゃがいも	たけのこ水煮,にんじん,さ やえんどう,きゅうり,たまね ぎ,ねぎ
3	17	金	牛乳 がんばれ 野菜家族 胚芽米 鮭の塩焼き 大根と胡瓜の甘酢和え みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳,塩ざけ,かつお節,み そ	胚芽米,砂糖,じゃがいも,食 パン	だいこん,きゅうり,たまねぎ, ねぎ
4	18	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 菜飯むすび	ぶた肉	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり
6	20	月	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 炒り豆腐 ほうれん草のみそ和え すまし汁	牛乳 バナナ 全粒粉クラッカー	牛乳,豆腐,とり肉,竹輪,卵, かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖,焼きふ	干しいたけ,にんじん,グリ ンピース水煮缶,ほうれん そう,もやし,たまねぎ,バナ ナ
7	21	火	ヨーグルト 胚芽米 さわらのカレーマヨ焼き風 中華風和え物 コーンスープ	7日 お誕生日会メニュー 21日 フルーツポンチ	ヨーグルト,さわら,牛乳 7日 生クリーム	胚芽米,油,砂糖 7日 カステラ	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,コーン缶 7日 いちご 21日 白桃缶,りんご
8	22	水	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 ポークカレー キャベツといちごのサラダ 麦茶	清見オレンジ 星たべよ	牛乳,ぶた肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,キャベツ,いちご,コーン 缶,レタス,きゅうり,清見オレ ンジ
9	23	木	グレープゼ リー 胚芽米 切干大根の煮物 ほうれん草の海苔和え すまし汁	牛乳 ジャーマンポテト	さつま揚げ,油揚げ,のり,わ かめ,かつお節,牛乳,ソー セージ,あおのり	胚芽米,油,砂糖,じゃがいも	切干しいたけ,にんじん, 干しいたけ,ほうれんそう, もやし,たまねぎ,ねぎ,コー ン缶
10	24	金	りんご果汁 全粒粉クラッ カー 鶏肉のトマト煮込みライス 菜果サラダ 麦茶	気になる野菜(白ぶどう) アンパンマンソフトせんべい 源氏パイ	とり肉	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム,にん にく,トマト缶,きゅうり,レタス, りんご
11	25	土	バナナ 肉うどん スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,なると,チーズ,かつ お節	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,ねぎ
13	27	月	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 かじきのケチャップ和え 白菜の塩昆布和え みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	牛乳,かじき,塩昆布,かつお 節,きな粉,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,マ カロニ	しょうが,たまねぎ,マッシュ ルーム,パセリ,はくさい,きゅ うり,だいこん,ねぎ
14	28	火	牛乳 がんばれ 野菜家族 胚芽米 豚肉のみそ焼き 小松菜のツナコーン和え 中華スープ	ピーチゼリー	牛乳,ぶた肉,ツナ缶,みそ, わかめ	胚芽米,砂糖,油	たまねぎ,こまつな,コーン 缶,キャベツ,にんじん,白桃 缶
30	木		りんご果汁 全粒粉クラッ カー 胚芽米 肉そぼろ キャベツのおかか和え みそ汁	ヨーグルト いちご	ぶた肉,とり肉,かつお節,豆 腐,ヨーグルト,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉	りんご果汁,たまねぎ,しょう が,キャベツ,にんじん,なめ こ,ねぎ,いちご

◇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・桃色ケーキ ☆☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	454	464
たんぱく質 (g)	19.0	20.0

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! 「減らす」7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(e)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(e)
537	23.0	1.4	578	24.8	1.7