



平成29年度

10月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
2 (月)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・砂糖・片栗粉	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	・牛乳 ・揚げパン (ミニねじりパン・揚げ油 きな粉・砂糖・塩)	443 kcal 20.3 g 18.7 g 3.3 g	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ			
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	きゅうり・にんじん			
3 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ 豆腐	炒め油・砂糖・塩 ごま油・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉・砂糖 牛乳・BP・黒ごま・油)	447 kcal 19.4 g 17.9 g 2.2 g	
		えのきの中華スープ		オイスターソース 塩・ごま油	えのき・小松菜 玉ねぎ・コーン にんじん			
		梨			梨			
4 (水)	ごはん	ひじきハンバーグ	豚ひき肉・ひじき しょうゆ	パン粉・塩・こしょう 酒・みりん・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・みそだれポテト (じゃがいも・みそ 砂糖・みりん)	416 kcal 23.2 g 18.5 g 2.8 g	
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ にんじん			
		ちくわサラダ	ちくわ・しょうゆ	砂糖・酢	キャベツ・小松菜 にんじん・もやし			
5 (木)	ツイストパン	美里保育園のお好み献立です♪					・牛乳 ・お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ 魚肉ソーセージ かつお節・青のり ソース・マヨネーズ)	465 kcal 25.4 g 19.5 g 2.4 g
		油淋鶏 (鶏のねぎソース)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ごま油	にんにく・しょうが 長ねぎ			
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ 白すりごま	キャベツ・にんじん ごぼう			
		ABCスープ	薄口しょうゆ	ABCパスタ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜 にんじん			
6 (金)	米粉パン	白身魚の紅葉焼き	シルバー(白身魚)	塩・こしょう・酒 マヨネーズ	にんじん	・牛乳 ・雑穀シリアルクッキー (小麦粉・BP 砂糖・塩・マーガリン 雑穀・コーンフレーク)	474 kcal 19.4 g 21.0 g 2.3 g	
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん・しめじ 玉ねぎ・コーン			
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
10 (火)	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉 スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・カレー粉・塩 ソース・炒め油	玉ねぎ・しめじ・えのき にんじん・エリンギ パセリ・ケチャップ	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	345 kcal 11.9 g 12.5 g 2.0 g	
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし にんじん			
		柿			柿			
11 (水)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 砂糖・みりん	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・しめじ・コーン	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	383 kcal 22.3 g 12.6 g 2.1 g	
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	ほうれんそう にんじん			
		ぶどう			ぶどう			
12 (木) 遠足		未満児さんが園に残る場合の献立					・野菜ジュース ・せんべい	270 kcal 12.6 g 5.3 g 1.9 g
		肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・炒め油 酒・みりん・砂糖 片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆			
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん			
13 (金)	ミニロール	ちゃんぽんうどん	豚肉・えび なると・ガラ	うどん・炒め油・塩 こしょう・酒	白菜・にんじん・もやし しいたけ・長ねぎ しょうが・にんにく	・ヨーグルト ・せんべい	308 kcal 11.9 g 4.5 g 2.7 g	
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん			
		梨			梨			
16 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐 しょうゆ	糸こんにゃく・ふ 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・肉まん (豚ひき肉・玉ねぎ・みりん しょうが・砂糖・しょうゆ 塩・ごま油・小麦粉・BP 砂糖・牛乳・塩・片栗粉)	457 kcal 24.7 g 15.8 g 2.7 g	
		キャベツの味噌汁	高野豆腐 みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ にんじん			
		ぶどう			ぶどう			

★すっかり秋らしくなってきました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるので、なにを食べようか迷ってしまいますね。給食にも『柿』や『ぶどう』、『秋鮭』や『さんま』など、秋の味覚がたくさん出ます。「白身魚の紅葉焼き」や秋の紅葉が舞っている様子をイメージした「吹きよせごはん」も出るのでお楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー429Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.3g、塩分2.2g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー403Kcal、たんぱく質19.3g、脂質15.6g、塩分1.9g



栄養価は
屋敷とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんとパン
の分は除いて
ます。

		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
17 (火)	ごはん	厚揚げのカレー煮	厚揚げ・豚ひき肉 しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごまトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖) 	443 kcal 22.1 g 23.8 g 2.5 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
18 (水)	ごはん	さんまの竜田揚げ	さんま・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素・みかん缶) 	483 kcal 26.2 g 27.0 g 2.3 g
		大豆の五目煮	大豆・豚肉 ちくわ・こんぶ	炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも	にんじん		
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき		
19 (木)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ ソース・塩	玉ねぎ・にんじん しめじ・ピーマン ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	404 kcal 15.9 g 10.9 g 2.1 g
		コーンスープ		砂糖・塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン		
		梨			梨		
20 (金)	丸パン	あったかシチュー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう バター・小麦粉	にんじん・しめじ コーン・玉ねぎ ほうれんそう	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちもちチーズパン (白玉粉・塩・生乳 粉チーズ・油) 	499 kcal 20.5 g 21.1 g 2.6 g
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
23 (月)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 かぼちゃミルクプリン (かぼちゃ・生乳 スキムミルク 砂糖・イナアガー) 	398 kcal 27.0 g 16.1 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
24 (火)	ごはん	さばの味噌煮	さば・牛乳・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉) 	451 kcal 24.4 g 17.7 g 3.7 g
		そうめん汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	そうめん・塩	ほうれんそう・にんじん		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
25 (水)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ちくわ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根 干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・B.P・黒砂糖 牛乳・白ごま・油) 	416 kcal 19.1 g 13.2 g 2.6 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
26 (木) 誕生会		吹きよせごはん	鶏もも肉・しょうゆ	米・もち米・くり 塩・酒・みりん	れんこん・ごぼう にんじん・しめじ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マフィン 	主食込みの 栄養価 712 kcal 21.7 g 22.5 g 2.7 g
		なるとのすまし汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・チンゲンサイ		
		だいコーンサラダ	しょうゆ	ごま油・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
27 (金)	黒パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	ワタンの皮 炒め油・塩	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 さつまいもごはん (米・さつまいも・酒 塩・黒ごま) 	425 kcal 14.8 g 15.2 g 1.9 g
		磯香和え	しょうゆ・のり	マヨネーズ	キャベツ・えのき にんじん		
		りんご			りんご		
30 (月)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ みそ	片栗粉・揚げ油・酒 砂糖・白ごま	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 青りんごゼリー (青りんごゼリー パイン缶) 	379 kcal 18.7 g 16.5 g 2.2 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし みかん缶		
31 (火)	ごはん	ハロウィンカレー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・かぼちゃ バター・小麦粉・ソース 塩・カレー粉・炒め油	玉ねぎ・にんじん パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	405 kcal 15.6 g 15.8 g 2.1 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		柿			柿		