



平成29年度

4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 タンパク質 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)		
4 (火)							
5 (水)	ごはん	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	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)	398 kcal 20.6 g 13.5 g 2.0 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		いちご			いちご		
6 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ こんぶ・かつお節 しょうゆ	うどん・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん・白菜	・牛乳 ・麩のラスク (ふ・マーガリン・砂糖)	456 kcal 16.6 g 22.6 g 1.6 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
7 (金)	マーブル食パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・とけるチーズ	じゃがいも・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	412 kcal 18.3 g 13.4 g 2.2 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・ほうれんそう		
		いちご			いちご		
10 (月)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・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・にんじん パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・パイナップル もも缶・砂糖)	283 kcal 10.3 g 9.7 g 1.6 g
		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		
		いちご			いちご		
11 (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 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイナップル)	363 kcal 17.2 g 15.2 g 2.2 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 玉ねぎ・コーン		
		デコボン			デコボン		
12 (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	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉・砂糖 BP・水・揚げ油)	415 kcal 17.2 g 13.9 g 2.3 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		いちご			いちご		
13 (木)	米粉パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ だし汁	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが にんじん・長ねぎ 白菜・ほうれんそう	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 粉チーズ・油)	462 kcal 19.0 g 24.3 g 1.9 g
		春キャベツサラダ	ツナ	マヨネーズ・塩	にんじん・キャベツ きゅうり		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
14 (金)	ツイストパン	鶏のから揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが	・ヨーグルト ・せんべい	300 kcal 18.1 g 8.7 g 2.2 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		
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン・にんじん いちごジャム		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！
今年度も子ども達のためにおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいます。
給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪

★4月20日は「ジャムの日」です。詳しいことは栄養士だよりの4月号をご覧ください！
ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには
「ジャム入りクッキー」や「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー421Kcal、たんぱく質18.8g、脂質16.4g、塩分2.1g
* 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
昼食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんやパン
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 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フライドポテト (じゃがいも・揚げ油・塩) 	373 kcal 23.7 g 15.7 g 2.1 g	
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		きゃべつ・きゅうり・かぶ			
18 (火)	ごはん	サワラの西京焼き	サワラ・白みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ロシアンクッキー (小麦粉・マーガリン) 砂糖・いちごジャム) 	453 kcal 21.6 g 23.6 g 1.9 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		糸寒天のごま酢和え	ハム・薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・白ごま	糸寒天・キャベツ きゅうり・にんじん			
19 (水)	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	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・手作りいちごジャム (食パン・いちご) グラニュー糖・レモン汁) 	401 kcal 22.2 g 13.1 g 2.4 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			
		デコボン			デコボン			
20 (木) 誕生会		ジャムの日					主食込みの 栄養価	741 kcal 21.6 g 25.4 g 3.0 g
		たけのこ寿司	油揚げ・しょうゆ・卵	米・酢・砂糖 塩・酒・炒め油	にんじん・干し椎茸 たけのこ・さやいんげん			
		花麩のすまし汁	花麩・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・ほうれんそう	・牛乳 ・マフィン		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
			ミニゼリー	ミニゼリー				
21 (金)	コッペパン	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 ・プリン (プリンの素・みかん缶) 	370 kcal 15.9 g 11.4 g 1.9 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・コーン クリームコーン			
		いちご			いちご			
24 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・カレー粉・塩 ソース・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"> ・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) 	335 kcal 11.8 g 11.3 g 2.2 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			
		デコボン			デコボン			
25 (火)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖・酒		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・若草蒸しパン (小麦粉・BP・砂糖) 牛乳・油・ほうれんそう) 	494 kcal 22.1 g 24.6 g 2.1 g	
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん・えのき			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり			
26 (水)	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 砂糖・片栗粉	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きな粉トースト (食パン・マーガリン) きな粉・砂糖・塩) 	430 kcal 19.3 g 19.3 g 2.9 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			
		デコボン			デコボン			
27 (木)	丸パン	焼きそば	豚肉	中華麺・ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ・もやし にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 	487 kcal 21.2 g 15.8 g 2.9 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		動物チーズ	チーズ					
28 (金)	バーガーパン	ハンバーグ	豚ひき肉	パン粉・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい 	390 kcal 18.9 g 16.7 g 2.7 g	
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん			
		春雨サラダ	しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし みかん缶			