



平成29年度

5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)		
1 (月)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・こしょう・酒 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ アスパラガス・しょうが	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイナップル缶)	371 kcal 16.0 g 14.1 g 2.0 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		
		みしょうかん			みしょうかん		
2 (火)	ごはん	こいのぼり揚げ	ちくわ・青のり	小麦粉・カレー粉・揚げ油	にんじん	・牛乳 ・ミルクスコーン ・ミルックスコーン (小麦粉・BP・バター 砂糖・卵・牛乳)	441 kcal 20.4 g 18.7 g 2.8 g
		若竹汁	豆腐・わかめ・かつお節 こんぶ・しょうゆ	塩	たけのこ・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		
8 (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	・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)	312 kcal 11.2 g 9.4 g 1.8 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		みしょうかん			みしょうかん		
9 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	ふ・糸こんにゃく 砂糖・みりん	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	・牛乳 ・チーズ煮しパン (チーズ・小麦粉・砂糖 牛乳・BP・油)	428 kcal 22.5 g 15.0 g 2.2 g
		切り干し大根の味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		切り干し大根 キャベツ・にんじん		
		甘夏			甘夏		
10 (水)	ごはん	アジフライ	アジ・卵	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・マヨコーントースト (食パン・コーン・マヨネーズ)	434 kcal 24.5 g 18.7 g 2.9 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁		
11 (木)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・ガラ しょうゆ・みそ	中華麺・炒め油 みりん・ごま油	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ しょうが・にんにく	・牛乳 ・せんべい	445 kcal 20.1 g 14.7 g 2.6 g
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	きゅうり・にんじん		
		動物チーズ	チーズ				
12 (金)	丸パン	アスパラのクリーム煮	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・コンソメ 塩・こしょう・小麦粉 バター	玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	・野菜ジュース ・せんべい	251 kcal 8.9 g 5.3 g 2.0 g
		磯香和え	のり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん もやし		
		みしょうかん			みしょうかん		
15 (月)	ごはん	松風焼き	鶏ひき肉・みそ	パン粉・みりん 砂糖・白ごま	玉ねぎ・しょうが	・牛乳 ・ニラの薄焼き (小麦粉・ニラ・油 砂糖・しょうゆ)	407 kcal 21.6 g 20.2 g 2.5 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		
		アスパラサラダ	しょうゆ	マヨネーズ	アスパラガス・きゅうり コーン・キャベツ にんじん		
16 (火)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう・砂糖 片栗粉・揚げ油・酢	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・みそだれ団子 (白玉粉・上新粉 みそ・砂糖・白すりごま)	419 kcal 22.2 g 15.0 g 2.1 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		

★5月5日は子どもの日です。こいのぼりを飾ったり、子どもさんの成長を願って柏餅を食べてみてください。
★5月2日にはこどもの日献立として、「こいのぼり揚げ」と「若竹汁」が出ます。
若竹汁にはたけのこが入っていて、たけのこのように子ども達もグングン成長してほしいと
願いを込めました！たくさん食べてくださいね♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー423Kcal、たんぱく質20.4g、脂質16.2g、塩分2.3g
* 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 (水)	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	・牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン・塩)	460 kcal 20.0 g 23.3 g 1.9 g	
		ほうれんそうのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき にんじん			
		甘夏			甘夏			
18 (木) 遠足		未満児さんが園に残る場合の献立					・牛乳 ・せんべい	370 kcal 18.3 g 12.1 g 2.1 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			
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん キャベツ			
19 (金)	米粉パン	鶏肉レモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	423 kcal 24.6 g 15.4 g 2.0 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・小ねぎ			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン			
22 (月)	ごはん	ツナコーンカレー	ツナ・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	・牛乳 ・ゴマトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖)	505 kcal 18.1 g 23.8 g 2.7 g	
		にらのナムル	しょうゆ	白ごま・酢・ごま油 塩・砂糖	もやし・にら・にんじん			
		みしょうかん			みしょうかん			
23 (火)	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	・牛乳 ・ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ・みりん 白ごま)	402 kcal 23.1 g 16.9 g 1.9 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			
		メロン			メロン			
24 (水)	ごはん	焼き鮭	鮭			・牛乳 ・みかんゼリー (クールゼリーの素・みかん缶)	390 kcal 27.4 g 18.6 g 2.0 g	
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん			
		マカロニサラダ	魚肉ソーセージ	マカロニ・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり にんじん			
25 (木)	マーブル食パン	煮込みうどん	豚肉・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 ・みたらしマカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉)	559 kcal 23.7 g 23.2 g 2.2 g	
		アスパラのかき揚げ	ウインナー・卵	小麦粉・塩・揚げ油	玉ねぎ・にんじん アスパラガス			
		動物チーズ	チーズ					
26 (金) 誕生会		鶏五目ごはん	鶏もも肉・油揚げ しょうゆ	米・酒・こんにゃく みりん・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干し椎茸・枝豆	・牛乳 ・ジャム食パン	主食込みの 栄養価 711 kcal 24.0 g 14.9 g 3.5 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			
		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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
29 (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 砂糖・酒・白ごま	しょうが・にんにく	・クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	364 kcal 15.0 g 15.4 g 2.0 g	
		ニラ玉スープ	卵・だし汁	塩	ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
30 (火)	ごはん	八宝菜	豚肉・えび・うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・BP 砂糖・牛乳・油)	432 kcal 20.9 g 16.2 g 2.4 g	
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		メロン			メロン			
31 (水)	ごはん	鶏肉の味噌マヨ炒め	鶏もも肉・みそ・しょうゆ	マヨネーズ	玉ねぎ・しめじ にんじん・アスパラガス	・牛乳 ・せんべい	319 kcal 22.6 g 14.3 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			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり			

