



平成29年度

## 6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)		
1 (木)	ロールパン	マカロニグラタン	スキムミルク・鶏もも肉 とけるチーズ・えび	マカロニ・じゃがいも 炒め油・バター・小麦粉 塩・パン粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	426 kcal 18.3 g 17.2 g 2.0 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		
2 (金)	米粉パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・酒 塩・片栗粉	しょうが・玉ねぎ にんじん・にんにく ケチャップ	・牛乳 ・いももち (じゃがいも・塩・片栗粉 マーガリン・砂糖・しょうゆ)	424 kcal 17.2 g 14.0 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・しめじ		
		びわ			びわ		
5 (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	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・みかん缶 パン缶・砂糖・水)	281 kcal 9.9 g 9.0 g 1.8 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
		ミニトマト			ミニトマト		
6 (火)	ごはん	たけのこの旨煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・酒	たけのこ・にんじん 枝豆・干し椎茸	・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)	431 kcal 19.1 g 15.8 g 2.1 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		
7 (水)	ごはん	岩石揚げ	大豆・ひじき・しょうゆ	さつまいも・小麦粉 砂糖・揚げ油		・牛乳 ・チーズトースト (食パン・とけるチーズ 白ごま)	415 kcal 17.5 g 15.8 g 3.0 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		
		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		
8 (木)	ツイストパン	五目ビーフン	卵・ハム・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・白すりごま・ごま油	きゅうり・もやし 干し椎茸	・牛乳 ・フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ)	463 kcal 20.9 g 21.6 g 2.6 g
		レタススープ	ベーコン・しょうゆ	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		
9 (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	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	457 kcal 22.5 g 20.3 g 2.4 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		
		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		
12 (月)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	・牛乳 ・コーン蒸しパン (小麦粉・BP・コーン 砂糖・牛乳・油)	423 kcal 19.6 g 12.3 g 2.2 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		
		メロン			メロン		
13 (火)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー	塩麹		・まめびよ(豆乳) ・せんべい	226 kcal 18.1 g 7.7 g 1.9 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		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
14 (水)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ごま油 オイスターソース・塩 こしょう・炒め油	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ ピーマン・もやし	・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)	275 kcal 17.9 g 9.8 g 1.6 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		

★6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われてます。  
歯の大切さをお家でも話してみてください。虫歯があれば早めに歯医者でみてもらいましょう。  
★よく噛んで食べていますか？噛むことはあごや味覚の発達につながります。保育園では『岩石揚げ』や『かみかみサラダ』、大豆料理など、よく噛む献立をたくさん取り入れました。よく噛んであごを強くし、食べた後は忘れずに歯磨きをして虫歯のない健康な歯を保ちましょう！最後はお家の方が仕上げみがきをしてあげてくださいね！

\*今月の平均栄養量・・・エネルギー407Kcal、たんぱく質19.3g、脂質15.4g、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  
ごはんとパン  
の分は除いて  
ます。

