



平成29年度

7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)		
3 (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・ <u>小麦粉</u> ・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 のり塩ラスク (<u>ふ</u> ・マーガリン・塩・青のり)	439 kcal 16.7 g 22.4 g 2.6 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
4 (火)	ごはん	じゃがいもと厚揚げの煮物	<u>厚揚げ</u> ・ちくわ しょうゆ	じゃがいも・酒 みりん・砂糖	にんじん・ <u>枝豆</u> ・玉ねぎ	・牛乳 ・チーズの包み揚げ (<u>餃子の皮</u> ・ <u>チーズ</u> ・揚げ油)	373 kcal 21.5 g 16.3 g 2.7 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・小ねぎ		
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節・しょうゆ		ブロッコリー・にんじん		
5 (水)	ごはん	アジの南蛮漬け	アジ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・酢・砂糖	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・スティックメロンパン (<u>食パン</u> ・マーガリン 砂糖・小麦粉・牛乳)	433 kcal 22.9 g 18.1 g 2.6 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
6 (木)	米粉パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・砂糖・塩 こしょう・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・しめじ にんじん・スズキニ <u>枝豆</u> ・にんにく ピーマン	・牛乳 ・きなこおはぎ (もち米・米 砂糖・ <u>きな粉</u> ・塩)	443 kcal 17.2 g 11.0 g 2.0 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜 にんじん・小松菜		
		すいか			すいか		
7 (金)	ミニロール	★七夕献立です★				・七夕ヨーグルト (<u>プレーンヨーグルト</u> ・砂糖 もも缶・バナナ 星形パイナップル)	302 kcal 11.9 g 7.8 g 2.0 g
		七夕うどん	<u>油揚げ</u> ・しょうゆ わかめ・だし汁	<u>うどん</u> ・砂糖・塩 みりん・酒	にんじん・きゅうり		
		きびなごフライ	きびなご	<u>パン粉</u> ・小麦粉 <u>白ごま</u> ・塩			
10 (月)	ごはん	肉じゃが(カレー風味)	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉・カレー粉	にんじん・玉ねぎ・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイナップル)	330 kcal 18.1 g 12.6 g 1.9 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		トマト			トマト		
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・玉ねぎ 干し椎茸・しょうが	・ヨーグルト ・せんべい	329 kcal 15.9 g 11.2 g 2.5 g
		トマトのかきたま汁	<u>卵</u> ・だし汁・薄口しょう ゆ	塩	レタス・玉ねぎ・トマト		
		すいか			すいか		
12 (水)	ごはん	ちくわのかば焼き	ちくわ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 砂糖・酒・ <u>白ごま</u>		・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u> ・ <u>きな粉</u> 砂糖・塩)	410 kcal 21.6 g 16.6 g 3.0 g
		油揚げの味噌汁	<u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し		チンゲンサイ・玉ねぎ 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・ <u>白ごま</u>	糸寒天・キャベツ きゅうり・にんじん		
13 (木)	コッペパン	焼きそば	豚肉	<u>中華麺</u> ・炒め油・ソース	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・もやし・ピーマン	・牛乳 ・せんべい	359 kcal 14.7 g 10.0 g 2.9 g
		コーンスープ	わかめ	砂糖・塩	白菜・玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン		
		ブルーベリー			ブルーベリー		

★だんだん暑くなって夏が近づいてきます。いっぱい汗をかくこの季節はこまめな水分補給が大切です。ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。飲むとお腹がいっぱいになってご飯が食べられなくなり、夏バテをしやすくなるので気をつけてください。水分補給には水や麦茶がオススメです！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー360Kcal、たんぱく質17.7g、脂質12.4g、塩分2.4g
* 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			
14 (金)	黒パン	白身魚のピザ風	モウカサメ とけるチーズ	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ・ピーマン ズッキーニ・ケチャップ	・野菜ジュース ・せんべい	292 kcal 14.8 g 8.6 g 2.6 g	
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・しお・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
18 (火)	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	・すいか 	227 kcal 12.3 g 7.1 g 2.4 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 えのき			
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ごま油・砂糖	ブロッコリー・しめじ			
19 (水)	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 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素)	324 kcal 22.3 g 14.6 g 2.1 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・小ねぎ・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			
20 (木)	米粉パン	サケのレモン風味	鮭・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	393 kcal 22.2 g 12.8 g 2.1 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			
		カラフルサラダ	しょうゆ	酢・ごま油・砂糖	レタス・コーン トマト・きゅうり			
21 (金)	クロワッサン	中央保育園のお好み献立です♪						297 kcal 10.7 g 4.6 g 1.9 g
		カレーうどん	鶏もも肉・ちくわ・こんぶ かつお節・しょうゆ	うどん・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん	・ももシャーベット <卵・牛乳は 入っていません> 		
		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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
24 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにやく・ふ 炒め油・砂糖・片栗粉	小ねぎ・白菜・玉ねぎ にんじん		・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 粉チーズ・油)	417 kcal 23.6 g 17.4 g 2.4 g
		なすの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		キャベツ・なす・にんじん			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
25 (火)	ごはん	白身魚のマリネ	ホキ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 炒め油・酢・砂糖	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・牛乳 ・ジャム食パン (食パン・ジャム・マーガリン)	383 kcal 22.8 g 12.7 g 2.4 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			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
26 (水) 誕生会 		ピビンバ	豚肉・しょうゆ・卵	米・炒め油・砂糖 白ごま・ごま油・酒	にんにく・干し椎茸 もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	主食込みの 栄養価	397 kcal 12.8 g 7.8 g 2.3 g	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん・玉ねぎ			・冷凍みかん
		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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
27 (木)	ツイストパン	チキンカツ	鶏ささみ・卵	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース	ケチャップ	・麦茶 ・蒸しもちこし (とうもろこし) 	308 kcal 24.0 g 10.4 g 2.6 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・小ねぎ			
		ひじきのマリネ	ひじき・ハム チーズ・しょうゆ	酢・砂糖・塩 こしょう・ごま油	にんじん・きゅうり・枝豆			
28 (金)	ミニロール	ツナとトマトの冷静パスタ	ツナ	スパゲッティ・炒め油 塩・こしょう	トマト・玉ねぎ・オクラ にんにく・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	395 kcal 15.0 g 12.2 g 2.4 g	
		レタスのコーンスープ	ベーコン	塩・砂糖	レタス・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン			
		動物チーズ	チーズ					
31 (月)	ごはん	野菜カレー	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・にんじん・しめじ ブロッコリー・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	404 kcal 15.5 g 16.7 g 2.2 g	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬			
		ブルーベリー			ブルーベリー			