



平成29年度

8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)	卵や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
1 (火)	ごはん	白身魚のカレーマリネ	ホキ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・炒め油 酢・砂糖・カレー粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・牛乳 ・手作りブルーベリーパイ (ブルーベリー 砂糖・パイ皮)	496 kcal 22.0 g 24.4 g 2.2 g	
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・キャベツ			
		ミニトマト			ミニトマト			
2 (水)	ごはん	豚肉と大豆のトマト煮	豚肉・大豆	炒め油・マカロニ 砂糖・塩・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん トマト・ケチャップ ピーマン	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイナップル)	377 kcal 19.8 g 15.9 g 1.2 g	
		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			
		動物チーズ	チーズ					
3 (木)	パー ガー パン	東保育園のお好み献立です♪					・豆乳アイス <卵・乳は入っていません>	355 kcal 14.5 g 13.9 g 2.3 g
		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			
		コーンスープ		砂糖・塩	テンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン			
		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			
4 (金)	ミニ ロール	冷やし中華	ハム・しょうゆ だし汁・きざみのり	中華麺・ごま油 酢・砂糖・塩	コーン・きゅうり もやし・トマト	・麦茶 (枝豆)	383 kcal 19.2 g 9.3 g 2.3 g	
		きびなごごまフライ	きびなご	パン粉・小麦粉 白ごま・塩				
		ミニゼリー		ミニゼリー				
7 (月)	ごはん	☆七夕献立です☆					・麦茶 ・蒸しもろこし (とうもろこし)	325 kcal 12.6 g 12.2 g 1.7 g
		七夕カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・ソース	玉ねぎ・にんじん・なす ズッキーニ・トマト オクラ・にんにく しょうが・ケチャップ			
		短冊サラダ		油・酢・塩	キャベツ・にんじん きゅうり			
8 (火)	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		・牛乳 ・じゃがいもの甘辛煮 (じゃがいも・揚げ油 砂糖・みりん・しょうゆ)	368 kcal 23.4 g 14.6 g 2.2 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			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
9 (水)	ごはん	鮭フライ	鮭・鹽	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		・ヨーグルト ・せんべい	302 kcal 19.9 g 7.8 g 2.3 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			
10 (木)		なす入りミートソース	豚ひき肉	スパゲッティ・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・トマト ケチャップ・なす	・野菜ジュース ・せんべい	375 kcal 14.4 g 10.9 g 2.5 g	
		コーンスープ		砂糖・塩	テンゲンサイ・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					
17 (木)	丸 パン	ミネストローネ	大豆・ベーコン	じゃがいも・塩・こしょう	切り干し大根・玉ねぎ ズッキーニ・キャベツ えのき・トマト	・牛乳 ・せんべい	378 kcal 23.3 g 14.8 g 1.8 g	
		タンドリーチキン	鶏もも肉・ヨーグルト しょうゆ	塩・こしょう カレー粉・酒	にんにく・ケチャップ			
		もも			もも			

★暑い日が続きますね。食欲がなくなって冷たいジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、食はずいには気をつけましょう。砂糖や脂肪分がたくさん入っていて、さらに食欲がなくなり夏バテの原因になります。夏バテしそうな時には、ビタミンB群が豊富な豚肉がオススメです！夏が旬の野菜も体を冷やす効果があるのでうまく組み合わせて食べて、元気に過ごしましょう！

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー376Kcal、たんぱく質17.5g、脂質13.8g、塩分2.0g  
\* 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		
18 (金)	ツイストパン	夏野菜のチーズ焼き	<u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・塩 こしょう・マヨネーズ	なす・トマト・かぼちゃ 玉ねぎ・ズッキーニ パセリ	・牛乳 ・プリン (プリン(の素))	386 kcal 16.2 g 19.3 g 2.7 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
21 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> 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	・もも 	263 kcal 9.7 g 9.1 g 1.6 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
		トマト			トマト		
22 (火)	ごはん	かぼちゃのそぼろ和え	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・玉ねぎ さやいんげん・にんじん	・牛乳 ・ジャム食パン (食パン・ジャム)	421 kcal 18.7 g 15.8 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
23 (水)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー(白身魚) もろみ			・牛乳 ・ふかしいも (じゃがいも・塩)	310 kcal 21.1 g 12.7 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		
		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		
24 (木) 誕生会		梅鮭ごはん	鮭	米・酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u>	きざみ梅・さやいんげん にんじん	主食込みの 栄養価	598 kcal 20.4 g 12.6 g 3.0 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			
25 (金)	米粉パン	カレートマト煮	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖	玉ねぎ・にんじん・なす トマト・ズッキーニ ケチャップ・ピーマン	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	438 kcal 14.5 g 14.5 g 1.2 g
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
		デラウエア			デラウエア		
28 (月)	ごはん	肉じゃが	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	にんじん・玉ねぎ・ <u>枝豆</u>	・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)	277 kcal 15.0 g 8.1 g 1.8 g
		油揚げの味噌汁	<u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し		キャベツ・小ねぎ 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		
29 (火)	ごはん	イワシのゆかり揚げ	イワシ・しょうゆ	<u>小麦粉</u> ・揚げ油	しょうが・ゆかり	・牛乳 ・ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・牛乳・水 きな粉・砂糖・塩)	380 kcal 20.9 g 16.1 g 2.7 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ にんじん・しめじ		
		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		
30 (水)	ごはん	厚揚げの中華炒め	厚揚げ・豚肉・しょうゆ	ごま油・砂糖・塩 オイスターソース・片栗粉	にんじん・たけのこ チンゲンサイ・白菜 玉ねぎ・しいたけ しょうが	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・ <u>とけるチーズ</u> 白ごま)	388 kcal 20.0 g 17.4 g 2.6 g
		トマトのかきたま汁	卵・だし汁・薄口しょうゆ	塩	レタス・玉ねぎ・トマト		
		デラウエア			デラウエア		
31 (木)	マーブル食パン	五目ビーフン	卵・ハム・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・ <u>白すりごま</u> ・ごま油	きゅうり・もやし 干し椎茸	・牛乳 ・せんべい 	357 kcal 14.5 g 13.1 g 2.4 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <u>白ごま</u>	白菜・にんじん えのき・玉ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		