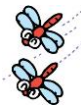




平成29年度

## 9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 (金)	ミニロール	★ 防災の日献立です ★					<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃカンパン</li> <li>&lt;アレルギー&gt; 小麦粉</li> </ul> 	352 kcal 13.9 g 8.9 g 1.6 g
		すいとん	なると・豚肉 しょうゆ・だし汁	小麦粉・塩・酒	大根・にんじん 白菜・長ねぎ			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり			
4 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・炒め油 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが 枝豆・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>うどんかりんとう (ほうとうめん・砂糖 揚げ油)</li> </ul>	450 kcal 17.1 g 18.3 g 2.5 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			
5 (火)	ごはん	マーボーナス	豚ひき肉・しょうゆ・みそ	揚げ油・ごま油・砂糖 酒・塩・春雨・片栗粉	なす・にんにく・玉ねぎ しょうが・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ツナマヨトースト (食パン・ツナ マヨネーズ)</li> </ul>	423 kcal 17.2 g 19.8 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			
		ぶどう			ぶどう			
6 (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フライドポテト (じゃがいも・揚げ油・塩)</li> </ul>	438 kcal 23.0 g 19.4 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			
		ブルー			ブルー			
7 (木)	米粉パン	白身魚のパプリカソース	ホキ	塩・こしょう・炒め油 片栗粉・カレー粉	玉ねぎ・パプリカ・パセリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)</li> </ul>	354 kcal 21.5 g 9.2 g 1.6 g	
		ABCスープ	薄口しょうゆ・鶏ガラ	塩・こしょう・酒 ABCパスタ	玉ねぎ・白菜 にんじん・チンゲンサイ			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
8 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華麺・炒め油 ソース・塩	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・もやし・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>グレープフルーツゼリー (グレープフルーツゼリーの素 パイン缶)</li> </ul>	364 kcal 16.3 g 11.6 g 2.5 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・鰹 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		ぶどう			ぶどう			
11 (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・なす ピーマン・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲むヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul>	338 kcal 14.3 g 8.4 g 2.5 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん			
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	きゅうり・にんじん			
12 (火)	ごはん	アジフライ	アジ・鰹	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ピザトースト (食パン・玉ねぎ・ベーコン コーン・ピーマン ケチャップ・とけるチーズ)</li> </ul>	440 kcal 25.8 g 18.1 g 3.0 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			
13 (水) 誕生会		ツナピラフ	しょうゆ・ツナ	米・酒・炒め油・砂糖 白ごま・カレー粉	しょうが・枝豆・コーン しめじ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ドーナツ &lt;アレルギー&gt; 小麦粉、卵、乳</li> </ul>	主食込みの 栄養価  796 kcal 24.6 g 31.8 g 3.1 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	チンゲンサイ・にんじん			
		磯香和え	しょうゆ・もみり	マヨネーズ	キャベツ・えのき にんじん			
		ミニゼリー		ミニゼリー				

★だんだん涼しくなり秋が近づいてきましたが、夏バテはしていませんか？  
運動会ももうすぐです。毎日の練習を頑張ったり体力のある体作りのために、毎日3食食べ  
夜は早めに寝ましょう。丈夫な体ができればきっと運動会でも活躍できます♪  
★1日は「防災の日(9月1日)」にちなんでシンプルな献立で、おやつはかんぱんです。  
日頃から地震などに備えましょう！  
★20日から26日の間はお彼岸です。お彼岸にちなんでおやつにおはぎが出ます。  
お墓参りをするなど、子ども達にも伝えていきたいですね。



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。

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 423Kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 15.7g、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

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

		南保育園のお好み献立です♪ ～「宇宙」がテーマです～					
14 (木)	星座パン (ミニ丸パン)	宇宙ラーメン	豚肉・星形なると・ガラ うずらの卵・しょうゆ	中華類	にんじん・長ねぎ 白菜・コーン・しょうが	 ・牛乳 ・星形クッキー (小麦粉・BP マーガリン・砂糖・塩)	603 kcal 20.6 g 19.0 g 2.8 g
		流れ星サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし 星形パン缶		
		小惑星			ぶどう		
15 (金)	ツイストパン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・砂糖 こしょう・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・しめじ にんじん・ズッキーニ なす・枝豆・にんにく ピーマン	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パン缶)	285 kcal 13.0 g 9.8 g 1.8 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		
		ぶどう			ぶどう		
19 (火)	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 ・せんべい	346 kcal 12.1 g 9.4 g 2.0 g
		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		
		梨			梨		
20 (水)	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		・クリーム和え (生クリーム・砂糖 パナナ・パン缶・もも缶)	403 kcal 15.6 g 24.7 g 1.8 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		
		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		
21 (木)	米粉パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・とけるチーズ	塩・こしょう	玉ねぎ・ピーマン ズッキーニ・しめじ ケチャップ	・牛乳 ・おはぎ (もち米・米・砂糖 きなこ・塩)	441 kcal 26.9 g 15.6 g 2.4 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・長ねぎ		
		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 (金)	キャロットパン	フォー (ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ガラ	平ピーマン・炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ チンゲンサイ	・野菜ジュース ・せんべい	279 kcal 11.2 g 5.7 g 1.8 g
		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		
		ブルー			ブルー		
25 (月)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (チーズ・小麦粉 砂糖・牛乳・BP・油)	436 kcal 21.2 g 14.3 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		
		ぶどう			ぶどう		
26 (火)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖 みりん・白すりごま		・牛乳 ・マカロニごま和え (マカロニ・黒すりごま 砂糖・塩)	405 kcal 23.8 g 20.0 g 2.5 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		
27 (水)	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・えのき	・牛乳 ・いももち (じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ)	395 kcal 21.0 g 13.4 g 2.3 g
		キャベツの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		キャベツ・にんじん		
		梨			梨		
28 (木)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ちくわ・こんぶ しょうゆ・かつお節	うどん・塩・酒 カレー粉・炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん・しめじ	・牛乳 ・藍のラスク (ふ・マーガリン・砂糖)	428 kcal 17.4 g 17.7 g 2.2 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		
		ブルー			ブルー		
29 (金)	マール食パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・スキムミルク えび・とけるチーズ	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 ・せんべい	485 kcal 19.5 g 19.2 g 2.6 g
		キャベツのカレースープ	ウインナー・薄口しょうゆ	塩・こしょう・カレー粉	玉ねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・コーン		
		ぶどう			ぶどう		