



平成29年度

1月の献立予定表

小諸市公立保育園

平成30年は
戌(いぬ)年です!

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)		
9 (火)	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> <u>バター</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 ・せんべい	425 kcal 15.7 g 16.8 g 2.1 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		りんご			りんご		
10 (水)	ごはん	松風焼き	鶏ひき肉・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・ <u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u> ・油)	442 kcal 25.6 g 20.1 g 2.9 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・小松菜		
		紅白なます		酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u>	大根・にんじん		
11 (木)	米粉パン	タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ <u>プレーンヨーグルト</u>	塩・こしょう カレー粉・酒	にんにく	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	362 kcal 21.6 g 11.4 g 1.9 g
		オニオンスープ	しょうゆ	塩	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・しめじ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
12 (金)	ミニロール	煮込みうどん	豚肉・ <u>油揚げ</u> ・こんぶ かつお節・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん・白菜	・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	360 kcal 12.9 g 10.9 g 1.6 g
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき にんじん		
		みかん			みかん		
15 (月)	ごはん	サワラの西京焼き	さわら・白みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・ふかしもち (さつまいも)	418 kcal 21.9 g 13.2 g 2.5 g
		そうめん汁	なると・かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
16 (火)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・ <u>豆腐</u> しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>ふ</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・きなこ揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・ <u>きな粉</u> 砂糖・塩)	461 kcal 24.1 g 17.3 g 2.7 g
		大根の味噌汁	<u>油揚げ</u> ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん		
		みかん			みかん		
17 (水)	ごはん	手作りがんもどき	<u>豆腐</u> ・鶏ひき肉 ひじき・しょうゆ 薄口しょうゆ・だし汁	塩・片栗粉 揚げ油・みりん	にんじん・玉ねぎ・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・リンゴ蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・りんご 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	414 kcal 18.8 g 16.5 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		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
18 (木)	ツイストパン	あったかシチュー	鶏もも肉 <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u>	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	・野菜ジュース ・せんべい	348 kcal 12.0 g 10.8 g 1.8 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		
		りんご			りんご		

★お正月にはおせち料理を食べていますか?おせち料理にはいろいろな願いが込められています。
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎えび…長生きするように
 ◎れんこん…将来の見通しがよくなるように ◎田作り…豊年豊作祈願 ◎昆布…よろこぶ

最近ではおせち料理はなかなか作らないかもしれませんが、大切な日本の伝統のひとつなので子ども達にもしっかりと伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー422Kcal、たんぱく質19.1g、脂質15.7g、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			
19 (金)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ 炒め油・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 れんこんチップス (れんこん・揚げ油・塩) 	416 kcal 16.1 g 14.0 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			
		みかん			みかん			
22 (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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	329 kcal 11.6 g 10.2 g 1.9 g	
		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			
		りんご			りんご			
23 (火)	ごはん	ぶり大根	ぶり・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそだれポテト (じゃがいも・みそ 砂糖・みりん) 	414 kcal 22.3 g 17.7 g 2.9 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			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり			
24 (水) 誕生会		中華おこわ	豚肉・しょうゆ	もち米・米・酒 みりん・ごま油・砂糖	にんじん・たけのこ 干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 原宿ドック ※小麦粉・卵・乳が 入っています。 	主食込みの 栄養価	
		もずくのスープ	もずく・豆腐 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		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			みかん			
25 (木)	黒パン	五目ワントンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 ワントンの皮	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒ごまクッキー (小麦粉・BP・バター 砂糖・塩・黒ごま) 	428 kcal 14.4 g 17.8 g 2.4 g	
		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			
		りんご			りんご			
26 (金)	バーガーパン	千曲保育園のお好み献立です♪						456 kcal 17.9 g 17.2 g 2.2 g
		コロッケバーガー	豚ひき肉・卵	じゃがいも・塩 こしょう・揚げ油 小麦粉・パン粉	にんじん・玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ととやき ※小麦粉・卵・乳が 入っています。 		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン			
		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・しめじ			
ミニゼリー		ミニゼリー						
29 (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・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ コーン・魚肉ソーセージ かつお節・青のり ソース・マヨネーズ) 	435 kcal 22.8 g 16.2 g 2.7 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん			
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	もやし・にんじん			
30 (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		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きな粉トースト (食パン・マーガリン きな粉・砂糖・塩) 	469 kcal 26.8 g 24.3 g 2.6 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			
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
31 (水)	ごはん	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	炒め油・こしょう 酒・砂糖・片栗粉	大根・にんじん 玉ねぎ・枝豆・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	385 kcal 19.0 g 13.8 g 2.2 g	
		石狩汁	サケ・みそ・煮干し	じゃがいも・みりん こんにゃく・バター	キャベツ・にんじん 長ねぎ・コーン			
		りんご			りんご			