



平成29年度

2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) | | |
| 1 (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・酒カレールー粉・片栗粉炒め油 | 玉ねぎ・ほうれんそうしめじ・にんじん | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ハッシュドポテト(じゃがいも・粉チーズ・マヨネーズ・塩・片栗粉こしょう・揚げ油) | 479 kcal 20.0 g 17.9 g 2.8 g |
| | | 梅ドレサラダ | ツナ・しょうゆ | 油・酢・砂糖 | キャベツ・大根にんじん・きざみ梅 | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 2 (金) | 米粉パン | 節分献立です♪ | | | | <ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい | 383 kcal 14.6 g 10.5 g 1.6 g |
| | | 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 | | | |
| | | けんちん汁 | 豚肉・豆腐しょうゆ・煮干し | こんにゃく・ごま油・塩 | ごぼう・にんじん・大根しめじ・小松菜・長ねぎ | | |
| 5 (月) | ごはん | ポークカレー | 豚肉・スキムミルク | じゃがいも・炒め油小麦粉・バターカレールー粉・塩・ソース | にんじん・玉ねぎにんにく・しょうがパセリ・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) | 335 kcal 11.2 g 10.4 g 1.8 g |
| | | 福神漬け和え | | | きゅうり・キャベツ福神漬け | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 6 (火) | 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 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 煮豆(金時豆・砂糖・塩) | 393 kcal 26.0 g 15.3 g 2.0 g |
| | | なめこの味噌汁 | 豆腐・みそ・煮干し | | なめこ・大根・長ねぎ | | |
| | | ごまあえ | しょうゆ | 白すりごま・砂糖 | 白菜・ほうれんそうにんじん | | |
| 7 (水) | 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・玉ねぎ枝豆・しょうが | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちもちドーナツ(ホットケーキミックス白玉粉・豆腐・砂糖揚げ油) | 478 kcal 19.0 g 17.0 g 2.7 g |
| | | えのきの味噌汁 | みそ・煮干し | | 白菜・えのき・長ねぎ | | |
| | | 菜果なます | | 酢・砂糖・塩・白ごま | 大根・にんじん・りんご | | |
| 8 (木) | マーブル食パン | 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・しめじピーマン・ケチャップ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり(米・炊き込みわかめ) | 432 kcal 22.8 g 13.4 g 2.6 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 | | |
| | | 磯香和え | のり・しょうゆ | ごま油 | キャベツ・にんじんもやし・えのき | | |
| 9 (金) | ミニロール | こもろん味噌焼きそば | 豚ひき肉・黒豆みそしょうゆ・みそ | 炒め油・砂糖・しょうゆオイスターソース・酒中華麺・すりえごま | にんにく・しょうがにんじん・キャベツ玉ねぎ・もやし長ねぎ・ピーマン | <ul style="list-style-type: none"> 飲むヨーグルト せんべい | 395 kcal 19.6 g 12.6 g 3.0 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 | | |
| | | 動物チーズ | チーズ | | | | |
| 13 (火) | ごはん | 白身魚の塩麩焼き | シルバー(白身魚) | 塩麩 | | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マカロニあべかわ(マカロニ・きな粉砂糖・塩) | 406 kcal 26.8 g 15.6 g 2.0 g |
| | | とん汁 | 豚肉・みそ・煮干し | じゃがいも・こんにゃく | 大根・長ねぎ・ごぼうにんじん・しめじ | | |
| | | コーンサラダ | | 油・酢・塩・こしょう | キャベツ・きゅうりコーン | | |
| 14 (水) | 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・炒め油 | もやし・にんじん玉ねぎ・キャベツ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 バレンタインクッキー(小麦粉・BP・砂糖塩・マーガリンチョコチップ) | 511 kcal 18.4 g 23.9 g 2.2 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 | | |
| | | りんご | | | りんご | | |

★2月3日は節分です。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために豆まきをするそうです。保育園にもきつと鬼がやってきます！豆まきで鬼を追い払い、給食に入っている大豆を食べて、1年を無事に過ごせるように願っています！

★「こもろん味噌」はご存知ですか？小諸市産の食材を使った小諸市のご当地肉みそです。保育園の子ども達用にアレンジし、給食に取り入れてみました！お楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー42.6Kcal、たんぱく質19.7g、脂質14.9g、塩分2.4g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー41.1Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.9g



小諸市地産地消推進キャラクター
【こもろん】

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 | | |
|------------------|---|-------------|---|------------------------------------|--|---|---|
| 15 (水) 誕生会 |  | メキシカンライス | ウインナー | 米・カレー粉 炒め油・塩 | 玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン | ・牛乳 ・クレープ ※小麦、卵、乳が 含まれています。 | 主食込みの 栄養価 558 kcal 16.1 g 15.6 g 2.7 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 | | |
| | | 糸寒天のごま酢和え | ハム・薄口しょうゆ | 糸寒天・油・砂糖 酢・白ごま | キャベツ・きゅうり にんじん | | |
| | | いちご | | | いちご | | |
| 16 (金) | 丸パン | チキンカツ | 鶏ささみ・卵 | 塩・こしょう 小麦粉・パン粉 油・ソース | ケチャップ | ・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・BP・みそ 砂糖・牛乳・油) | 423 kcal 25.7 g 13.8 g 2.8 g |
| | | すまし汁 | かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ | ふ・塩 | 長ねぎ・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 | | |
| 19 (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 にんにく・しょうが コーン・枝豆 ケチャップ | ・ヨーグルト ・せんべい | 386 kcal 14.6 g 12.2 g 2.4 g |
| | | 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 | | |
| | | ぼんかん | | | ぼんかん | | |
| 20 (火) | ごはん | 大豆の五目煮 | 大豆・豚肉・ちくわ こんぶ・しょうゆ | 炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも | にんじん | ・牛乳 ・こもろん味噌チーズトースト (豚肉・炒め油・にんにく しょうが・長ねぎ 黒豆みそ・砂糖・しょうゆ オイスターソース・酒 食パン・とけるチーズ) | 435 kcal 23.5 g 18.8 g 3.0 g |
| | | 大根の味噌汁 | 油揚げ・わかめ みそ・煮干し | | 大根・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 | | |
| 21 (水) | ごはん | 八宝菜 | 豚肉・えび うずらの卵 | 炒め油・酒・塩・片栗粉 | 玉ねぎ・にんじん 白菜・たけのこ しいたけ | ・牛乳 ・雑穀シリアルクッキー (小麦粉・BP・砂糖 塩・マーガリン・きび あわ・コーンフレーク) | 443 kcal 15.9 g 19.2 g 2.3 g |
| | | えのきの中華スープ | | オイスターソース 塩・ごま油 | えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ コーン | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 22 (木) | ミニロール | ちゃんぽんうどん | 豚肉・えび なると・ガラ | うどん・炒め油 塩・こしょう・酒 | 白菜・にんじん・もやし しいたけ・長ねぎ しょうが・にんにく | ・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり) | 432 kcal 16.9 g 10.3 g 2.7 g |
| | | 海藻サラダ | わかめ・しょうゆ | 酢・砂糖・塩 | きゅうり・コーン キャベツ・にんじん | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 23 (金) | 米粉パン | 魚のケチャップあんかけ | ホキ(白身魚) | 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 ・プリン (プリンの素・みかん缶) ※乳が含まれています | 338 kcal 16.6 g 13.5 g 1.9 g |
| | | コーンスープ |  | 砂糖・塩 | ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 26 (月) | 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 | マーマレード | ・牛乳 ・いちご蒸しパン (小麦粉・BP・砂糖 いちごジャム・牛乳・油) | 411 kcal 24.5 g 14.7 g 2.3 g |
| | | かきたま汁 | 卵・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ | 塩・片栗粉 | 玉ねぎ・ほうれんそう にんじん | | |
| | | ゆかり和え | | 塩 | キャベツ・きゅうり ゆかり | | |
| 27 (火) | ごはん | じゃがいものうま煮 | 豚肉・ちくわ・しょうゆ | じゃがいも・砂糖 こんにやく・みりん 炒め油 | にんじん・大根 干し椎茸 | ・牛乳 ・ごまトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖) | 414 kcal 19.2 g 16.0 g 3.0 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 | | |
| | | 酢の物 | わかめ・しょうゆ | 酢・砂糖・白ごま | もやし・にんじん | | |
| 28 (水) | ごはん | レバーの甘みそ煮 | 豚レバー・しょうゆ みそ | 片栗粉・揚げ油 砂糖・酒・白ごま | しょうが・にんにく | ・牛乳 ・せんべい  | 433 kcal 23.3 g 14.7 g 3.1 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 | | |
| | | 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 | | |