



平成29年度

3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 (木)	ツイストパン	フォー (ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ガラ	平麺ビーフン 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	・牛乳 ・ホットケーキ (小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)	437 kcal 19.2 g 16.2 g 2.0 g
		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		
		動物チーズ	チーズ				
2 (金) 誕生会		ちらし寿司	油揚げ ・しょうゆ・ 卵 きざみのり	米・酢・砂糖・塩 みりん・炒め油・ 白ごま	にんじん・さやいんげん 干し椎茸・かんぴょう	・牛乳 ・ひなあられ	主食込みの 栄養価 539 kcal 17.7 g 17.1 g 2.7 g
		かまぼこのすまし汁	花型かまぼこ ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		磯香和え	しょうゆ・のり	マヨネーズ	キャベツ・えのき にんじん		
		いちご			いちご		
5 (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	・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)	319 kcal 11.3 g 9.4 g 1.8 g
		福神漬和え			きゅうり・キャベツ 福神漬和え		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
6 (火)	ごはん	おでん	うずらの卵 ・ちくわ さつま揚げ ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにやく・砂糖・酒	大根・にんじん	・牛乳 ・ココア揚げパン (ミニねじりパン 揚げ油・ココア・砂糖 きな粉 ・砂糖・塩)	454 kcal 23.4 g 16.3 g 3.2 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
7 (水)	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	・牛乳 ・肉まん (豚ひき肉・玉ねぎ・みりん しょうが・砂糖・塩 しょうゆ・ ごま油 片栗粉・ 小麦粉 ・BP 砂糖・ 牛乳 ・塩・水)	465 kcal 22.2 g 15.7 g 2.5 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		
		いちご			いちご		
8 (木) おわかれ会		各保育園の年長さんのお好み献立です！ ♪ お楽しみに ♪					
9 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・ 油揚げ こんぶ・かつお節 しょうゆ	うどん ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん・白菜	・ ヨーグルト ・せんべい	351 kcal 14.1 g 8.3 g 1.7 g
		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		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
12 (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー (白身魚) たまりしょうゆ			・牛乳 ・アメリカンドック (魚肉ソーセージ 小麦粉 ・BP・ 卵 砂糖・ 牛乳 ・揚げ油)	428 kcal 25.1 g 19.5 g 2.8 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ 白ごま	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		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		
13 (火)	ごはん	鶏肉のカレー揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・カレー粉 片栗粉・揚げ油		・牛乳 ・ロシアンクッキー (小麦粉 ・マーガリン 砂糖・いちごジャム)	514 kcal 22.7 g 25.8 g 2.2 g
		もずくのスープ	もずく・ 豆腐 ・ 卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		

★1年が経つのは早いものです。もうすぐ春になり子ども達はまた一つ大きくなりますね。
保育園でみんなと楽しく食べ、食べられるものが増えてくれたら嬉しいです。
今年度も保育園給食にご理解とご協力くださり、ありがとうございました！
★ゆり組さんご卒業おめでとうございました！
保育園の給食を食べられるのもあと少しです。いっぱい味わっていただきますね♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質19.3g、脂質14.8g、塩分2.2g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、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 (水)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ちくわ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根 干し椎茸	・牛乳 ・麩のラスク (△・マーガリン・砂糖)	399 kcal 17.9 g 19.1 g 2.6 g
		玉ねぎの味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん えのき		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
15 (木)	バーガーパン	ハンバーグ	豚ひき肉	炒め油・パン粉・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	364 kcal 16.8 g 12.8 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		
		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		
16 (金)	食パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが にんじん・長ねぎ・白菜 干し椎茸・ほうれんそう	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	400 kcal 16.9 g 15.2 g 1.9 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		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
19 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 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	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 粉チーズ・油)	512 kcal 20.7 g 21.8 g 2.5 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
20 (火)	ごはん	ユージンチー 油淋鶏 (鶏のねぎソース)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ごま油	にんにく・しょうが 長ねぎ	・牛乳 ・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)	445 kcal 28.1 g 16.2 g 3.3 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		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
22 (木)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・なると・しょうゆ うずらの卵・ガラ	中華麺	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)	314 kcal 13.3 g 5.4 g 2.7 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		
		いちご			いちご		
23 (金)	 卒 園 式						
26 (月)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ・黒すりごま 砂糖・塩)	361 kcal 19.0 g 12.1 g 2.4 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・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	豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油 砂糖・みりん	しょうが・ピーマン にんじん・キャベツ 玉ねぎ・もやし・しめじ	・牛乳 ・いももち (じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ)	382 kcal 20.2 g 13.7 g 2.1 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん えのき		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
28 (水)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・ちくわ しょうゆ・こんぶ	炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも		・飲むヨーグルト ・せんべい	318 kcal 18.4 g 8.4 g 2.7 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	もやし・にんじん		
29 (木)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・△ 糸こんにやく・砂糖 みりん・片栗粉	白菜・にんじん 玉ねぎ・長ねぎ 椎茸・えのき	・牛乳 ・せんべい	367 kcal 20.9 g 13.4 g 2.2 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
30 (金)	ごはん	カレー肉じゃが	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・カレー粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・せんべい	357 kcal 17.8 g 12.5 g 2.5 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・しめじ		
		だいコーンサラダ	しょうゆ	ごま油・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		