



平成30年度

## 4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)		
3 (火)							
4 (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・ <b>枝豆</b>	・牛乳 ・マカロニあべかわ ( <b>マカロニ・きな粉</b> 砂糖・塩)	393 kcal 20.3 g 13.4 g 2.0 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		
5 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・ <b>油揚げ</b> こんぶ・かつお節 しょうゆ	<b>うどん</b> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん・白菜	・牛乳 ・みかんゼリー ( <b>クールゼリーの素</b> みかん缶)	323 kcal 15.4 g 11.5 g 1.5 g
		磯香和え	のり・しょうゆ	<b>ごま油</b>	キャベツ・にんじん もやし		
		いちご			いちご		
6 (金)	マール食パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ だし汁	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが・白菜 長ねぎ・ほうれんそう	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	355 kcal 16.3 g 12.5 g 1.5 g
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
		いちご			いちご		
9 (月)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉 <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b> ・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	・フルーツポンチ (カクテルゼリー みかん缶・もも缶 砂糖・水)	256 kcal 9.3 g 8.0 g 1.5 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
		いちご			いちご		
10 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ <b>豆腐</b>	炒め油・砂糖・塩 <b>ごま油</b> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・パンケーキ ( <b>小麦粉</b> ・BP・砂糖 <b>牛乳</b> ・ <b>バター</b> )	434 kcal 19.4 g 17.6 g 2.1 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <b>ごま油</b>	にんじん・チンゲンサイ えのき・玉ねぎ・コーン		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
11 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ・ <b>卵</b>	塩・こしょう・ <b>小麦粉</b> <b>パン粉</b> ・揚げ油・ソース		・ヨーグルト和え ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	248 kcal 16.0 g 7.2 g 2.2 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>ふ</b> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		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 (木)	丸パン	焼きそば	豚肉	<b>中華麺</b> ・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	・牛乳 ・麩のラスク ( <b>ふ</b> ・マーガリン・砂糖)	442 kcal 18.4 g 20.7 g 3.0 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<b>白ごま</b> ・塩	白菜・にんじん・玉ねぎ		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				
13 (金)	ツイストパン	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	・飲むヨーグルト ・せんべい	314 kcal 19.5 g 6.6 g 2.4 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>ふ</b> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ <b>ごま油</b> ・酢	きゅうり・もやし みかん缶		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に遊んでおなかをすかせて、給食をいっぱい食べてください！

今年度も子ども達のためにおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいします。

給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪

★4月20日は「ジャムの日」です。詳しいことは栄養士だよりの4月号をご覧ください！  
ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには  
「ジャム入りクッキー」や「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー395Kcal、たんぱく質17.7g、脂質14.5g、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  
屋敷とおやつ  
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			
16 (月)	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚ひき肉・みそ	酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉	しょうが・玉ねぎ キャベツ・にんじん もやし・しめじ	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・水・揚げ油)	380 kcal 15.2 g 16.0 g 1.9 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			
		いちご			いちご			
17 (火)	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	・牛乳 ・手作りいちごジャム (食パン・いちご グラニュー糖・レモン汁)	442 kcal 18.5 g 13.3 g 2.3 g	
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
18 (水)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐 しょうゆ	糸こんにゃく・ふ 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・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)	442 kcal 19.6 g 21.1 g 2.4 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			
		いちご			いちご			
19 (木)	米粉パン	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ 炒め油・塩・ソース	玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ ケチャップ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パン缶)	389 kcal 15.8 g 14.1 g 1.7 g	
		春キャベツスープ	ベーコン・だし汁 しょうゆ	塩・炒め油	キャベツ・玉ねぎ にんじん			
		いちご			いちご			
20 (金)	ロールパン	<b>ジャムの日</b>					・ヨーグルト ・せんべい 	362 kcal 15.5 g 9.1 g 1.8 g
		マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・えび スキムミルク	マカロニ・炒め油 バター・小麦粉 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・白菜			
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム			
		デコボン			デコボン			
23 (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・枝豆 にんにく・しょうが コーン・ケチャップ	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・とけるチーズ 白ごま)	465 kcal 19.5 g 19.6 g 2.4 g	
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
		いちご			いちご			
24 (火)	ごはん	サワラの西京味噌焼き	サワラ・白みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・プリン (プリン(の素)・みかん缶)	323 kcal 23.7 g 15.5 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			
		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			
25 (水)	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 こんにゃく・みりん 炒め油	にんじん・大根 干し椎茸	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア BP・砂糖・牛乳・油)	423 kcal 18.4 g 12.8 g 2.3 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			
		いちご			いちご			
26 (木) 誕生会		たけのこ寿司	油揚げ・しょうゆ・卵	米・酢・砂糖 塩・酒・炒め油	にんじん・干し椎茸 たけのこ・さやいんげん	・牛乳 ・マフィン ※小麦粉、卵、牛乳が 入っています。	主食込みの 栄養価 740 kcal 21.9 g 26.1 g 3.1 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			
		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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
27 (金)	バーガーパン	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	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	・牛乳 ・せんべい 	359 kcal 18.0 g 16.7 g 2.7 g	
		コーンスープ		砂糖・塩	チンゲンサイ・白菜 玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン			
		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			