



平成30年度

5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 (火) | 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 ・マカロニごま和え (マカロニ ・ 黒すりごま 砂糖・塩) | 374 kcal 19.1 g 12.1 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 | | |
| | | 甘夏 | | | 甘夏 | | |
| 2 (水) | ごはん | きびなごの南蛮漬け | きびなご・しょうゆ | 片栗粉・揚げ油 酢・砂糖 | 玉ねぎ・にんじん | ・牛乳 ・こいのぼりクッキー (小麦粉 ・BP マーガリン・砂糖・塩 油・チョコチップ) | 437 kcal 19.7 g 20.5 g 2.7 g |
| | | すまし汁 | かまぼこ ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ | 塩 | にんじん・小松菜 | | |
| | | 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 | | |
| 7 (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 ・ニラの薄焼き (小麦粉 ・にら・味噌・油) | 443 kcal 17.0 g 17.2 g 2.2 g |
| | | 福神漬け和え | | | きゅうり・キャベツ 福神漬け | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | |
| 8 (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 アスパラガス・しょうが | ・牛乳 ・ほうれんそう蒸しパン (ほうれんそう・ 小麦粉 BP・砂糖・ 牛乳 ・油) | 440 kcal 18.4 g 14.4 g 2.0 g |
| | | 若竹汁 | 豆腐 ・わかめ・こんぶ かつお節・しょうゆ | 塩 | たけのこ・にんじん | | |
| | | メロン | | | メロン | | |
| 9 (水) | ごはん | 豆腐の味噌炒め | 豚肉・ しぼり豆腐 みそ・しょうゆ | ごま油・みりん 酒・片栗粉 | たけのこ・玉ねぎ にんじん・ 枝豆 | ・牛乳 ・ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ みりん・ 白ごま) | 395 kcal 20.7 g 17.2 g 2.1 g |
| | | ふのすまし汁 | 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 | | |
| | | 甘夏 | | | 甘夏 | | |
| 10 (木) | 食パン | 五目ワンタンスープ | 豚肉・しょうゆ | 炒め油 ワンタンの皮 ・塩 | にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ | ・牛乳 ・せんべい | 334 kcal 13.9 g 14.9 g 1.9 g |
| | | 磯香和え | しょうゆ・もみのり | マヨネーズ | キャベツ・えのき にんじん | | |
| | | ジャム&マーガリン | | マーガリン | ジャム | | |
| 11 (金) | ミニロール | みそラーメン | 豚肉・しょうゆ みそ・ガラ | 中華麺 ・炒め油 みりん・ ごま油 | にんじん・白菜 コーン・もやし・長ねぎ しょうが・にんにく | ・ ヨーグルト ・せんべい | 402 kcal 16.3 g 9.5 g 2.5 g |
| | | パインサラダ | | 油・酢・塩 | キャベツ・きゅうり パイン缶 | | |
| | | 動物チーズ | チーズ | | | | |
| 14 (月) | 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 たけのこ・しいたけ 白菜 | ・牛乳 ・にっこりドーナツ (小麦粉 ・BP・ 卵 砂糖・油・ 白ごま 水・揚げ油) | 444 kcal 17.6 g 19.9 g 2.2 g |
| | | えのきの中華スープ | | オイスターソース 塩・ ごま油 ・だし汁 | えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ コーン | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | |
| 15 (火) | ごはん | 鶏肉のみそマヨ焼き | 鶏もも肉・みそ しょうゆ | マヨネーズ | にんじん・アスパラ | ・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) | 411 kcal 27.5 g 19.0 g 2.6 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 | | |
| | | ゆかり和え | | 塩 | キャベツ・きゅうり ゆかり | | |
| 16 (水) 遠足 | | 未満児さんが園に残る場合の献立 | | | | | 306 kcal 15.1 g 5.8 g 2.0 g |
| | | 肉じゃが | 豚肉・しょうゆ | じゃがいも・炒め油 酒・みりん・砂糖 片栗粉 | にんじん・玉ねぎ・ 枝豆 | ・ 飲むヨーグルト ・せんべい | |
| | | 麩の味噌汁 | みそ・煮干し | ふ | 白菜・長ねぎ・にんじん | | |
| | | 甘夏 | | | 甘夏 | | |

★5月5日はこどもの日です。お子さんの成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりしましょう。

★こどもの日にちなんで、5月2日はこいのぼりに見立てた“きびなご”や、おやつには“こいのぼりクッキー”が出ます。たくさん食べて大きく成長してほしいと願っています！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー419Kcal、たんぱく質20.1g、脂質15.4g、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
ごはんやパン
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 | | |
|------------------|---|--------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 17 (木) | 米粉パン | 白身魚のピザ風 | シルバー(白身魚) <u>とけるチーズ</u> | 塩・こしょう | 玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鮭わかめおにぎり(米・鮭わかめ)  | 430 kcal 22.3 g 13.9 g 2.2 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 | | |
| | | おかか和え | かつお節・しょうゆ | | キャベツ・きゅうり | | |
| 18 (金) | マーブル食パン | ツナクリームパスタ | ツナ・ <u>スキムミルク</u> | <u>スパゲッティ</u> 炒め油・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・塩・こしょう | 玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いちごゼリー(いちごゼリーの素 パイン缶) | 383 kcal 14.6 g 14.3 g 1.8 g |
| | | わかめスープ | わかめ・だし汁 | <u>白ごま</u> ・塩 | 白菜・にんじん もやし・玉ねぎ | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | |
| 21 (月) | ごはん | チキンカレー | 鶏もも肉 <u>スキムミルク</u> | じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト和え(<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶) | 317 kcal 11.6 g 10.6 g 1.9 g |
| | | にらのナムル | しょうゆ | <u>白ごま</u> ・酢 <u>ごま油</u> ・塩・砂糖 | もやし・にら・にんじん | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | |
| 22 (火) | 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 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いももち(じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ) | 363 kcal 22.3 g 14.3 g 2.6 g |
| | | 小松菜の味噌汁 | <u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し | | もやし・小松菜 にんじん | | |
| | | 海藻サラダ | わかめ・しょうゆ | <u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩 | きゅうり・コーン キャベツ・にんじん | | |
| 23 (水) | ごはん | 油淋鶏 (鶏のねぎソースかけ) | 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・スティックメロンパン(食パン・マーガリン 砂糖・<u>小麦粉</u>・牛乳) | 473 kcal 26.7 g 20.1 g 2.6 g |
| | | なめこの味噌汁 | <u>豆腐</u> ・みそ・煮干し | | なめこ・大根・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 | | |
| 24 (木) 誕生会 |  | チャーハン | ベーコン・ <u>えび</u> しょうゆ・ <u>卵</u> | 米・酒・ <u>ごま油</u> 塩・炒め油 | しょうが・にんにく 長ねぎ・ <u>枝豆</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・クレープ ※<u>小麦粉</u>・<u>卵</u>・牛乳が 含まれています。 | 主食込みの 栄養価 |
| | | 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 | | |
| | | 春雨サラダ | しょうゆ | 春雨・砂糖 <u>ごま油</u> ・酢 | きゅうり・もやし みかん缶 | | |
| | | ミニゼリー | | ミニゼリー | | | |
| 25 (金) | ツイストパン | チリコンカン | <u>大豆</u> ・豚ひき肉 | じゃがいも・炒め油 ソース・塩・こしょう | 玉ねぎ・にんじん にんにく・ケチャップ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・小松菜のおにぎり(米・小松菜・じゃこ <u>白ごま</u>・塩・<u>ごま油</u>) | 468 kcal 19.9 g 16.1 g 2.0 g |
| | | コーンスープ | だし汁 | 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 | | |
| | | 甘夏 | | | 甘夏 | | |
| 28 (月) | ごはん | 肉じゃが(カレー風味) | 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・ <u>枝豆</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・もちもちチーズパン(白玉粉・塩・牛乳 <u>粉チーズ</u>・油) | 453 kcal 22.3 g 17.2 g 2.2 g |
| | | 豆腐の味噌汁 | <u>豆腐</u> ・みそ・煮干し | | 白菜・えのき・にんじん | | |
| | | メロン | | | メロン | | |
| 29 (火) | ごはん | レバーのオーロラソース煮 | 豚レバー・しょうゆ | 片栗粉・揚げ油・砂糖 ソース・みりん | しょうが・ケチャップ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・グレープフルーツゼリー(グレープフルーツの素 パイン缶) | 375 kcal 21.9 g 13.5 g 2.7 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 | | |
| | | みかんサラダ | ハム | 油・酢・塩・こしょう | レタス・きゅうり みかん缶 | | |
| 30 (水) | ごはん | 焼き鮭 | 鮭 | 塩 | | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・みそ蒸しパン(<u>小麦粉</u>・BP・みそ 砂糖・牛乳・油) | 449 kcal 34.1 g 17.0 g 2.0 g |
| | | けんちん汁 | 豚肉・ <u>豆腐</u> 煮干し・しょうゆ | こんにゃく <u>ごま油</u> ・塩 | ごぼう・にんじん 大根・しめじ・小松菜 長ねぎ | | |
| | | 納豆和え | <u>ひきわり納豆</u> しょうゆ・かつお節 | <u>白ごま</u> | ほうれんそう・もやし にんじん・えのき | | |
| 31 (木) | 丸パン | 五目ピーフン | <u>卵</u> ・ハム・しょうゆ | ピーフン・炒め油・砂糖 酢・ <u>白すりごま</u> <u>ごま油</u> | きゅうり・もやし 干し椎茸 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい  | 374 kcal 16.2 g 13.1 g 2.6 g |
| | | すまし汁 | かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ | <u>ふ</u> ・塩 | 長ねぎ・白菜・にんじん | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | |