



平成30年度

6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 (金)	ロールパン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 とけるチーズ	じゃがいも・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	・牛乳 ・麩のラスク (<u>ふ</u> ・ <u>マーガリン</u> ・砂糖)	416 kcal 16.1 g 20.8 g 2.2 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・コーン クリームコーン		
		ミニトマト			ミニトマト		
4 (月)	ごはん	かみかみカレー	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 レンコン・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・メロン	405 kcal 16.2 g 16.7 g 1.9 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		ミニトマト			ミニトマト		
5 (火)	ごはん	たけのこのうま煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・酒	たけのこ・にんじん <u>枝豆</u> ・干し椎茸	・牛乳 ・黒ごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・塩・ <u>黒ごま</u>)	421 kcal 18.5 g 17.3 g 2.3 g
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん・えのき		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
6 (水)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー(白身魚)	塩麹		・牛乳 ・岩石揚げ (<u>大豆</u> ・ひじき さつまいも・ <u>小麦粉</u> しょうゆ・砂糖・揚げ油)	361 kcal 23.0 g 16.1 g 2.4 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		
		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 (木)	米粉パン	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・長ねぎ にんじん・干し椎茸 白菜・ほうれんそう	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・ <u>白ごま</u>)	421 kcal 18.3 g 16.1 g 1.9 g
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u> <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん ごぼう		
		びわ			びわ		
8 (金)	ミニロール	冷やしうどん	だし汁・しょうゆ	<u>うどん</u> ・塩 みりん・砂糖	きゅうり・コーン にんじん	・ <u>飲むヨーグルト</u> ・せんべい	375 kcal 11.8 g 7.0 g 2.2 g
		アスパラのかき揚げ	ウインナー・ <u>鰹</u>	<u>小麦粉</u> ・塩・揚げ油	玉ねぎ・にんじん アスパラガス		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
11 (月)	ごはん	ひじき炒め	豚肉・ちくわ・ <u>油揚げ</u> ひじき・しょうゆ	つきこん・砂糖 みりん・塩・炒め油	にんじん	・牛乳 ・マヨコーントースト (<u>食パン</u> ・コーン <u>マヨネーズ</u>)	407 kcal 19.9 g 17.4 g 3.3 g
		キャベツの味噌汁	<u>高野豆腐</u> みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ にんじん		
		メロン			メロン		
12 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ <u>豆腐</u>	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・フライビーンズ (<u>大豆</u> ・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ)	435 kcal 25.0 g 23.0 g 2.2 g
		ニラ玉スープ	<u>鰹</u> ・だし汁	塩	にら・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき		
		ミニトマト			ミニトマト		
13 (水)	ごはん	トビウオのカレー揚げ	トビウオ	塩・カレー粉 <u>小麦粉</u> ・揚げ油		・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	247 kcal 17.1 g 6.8 g 1.9 g
		ほうれんそうのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき 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		
14 (木)	ツイストパン	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・ピーマン ケチャップ	・牛乳 ・みたらしまカロニ (<u>マカロニ</u> ・しょうゆ 砂糖・片栗粉・水)	367 kcal 23.4 g 15.0 g 2.5 g
		レタススープ	ベーコン・しょうゆ	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ <u>ごま油</u> ・砂糖	ブロッコリー・しめじ		

★よく噛むことはあごや味覚の発達につながります。保育園ではさきイカの入った『かみかみサラダ』や大豆の入った『岩石揚げ』や『ひじき炒め』といった、よく噛む献立を取り入れました。よく噛んであごを強くして、食べた後は歯磨きをして虫歯のない健康な歯を保ちましょう！
★近大マグロはご存知ですか？近畿大学で研究し、完全養殖しているマグロですが、近畿大学ではこのマグロ以外に『ハマチ(ブリ)』も養殖しています。今月はその近大のハマチが給食に出ます。臭みが少ないそうです！お楽しみに♪

*今月の平均栄養量・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.7g、脂質14.6g、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
主食とおやつ
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 (金)	マーブル食パン	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・酒 オイスターソース 中華麺 ・えごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・もやし にんじん・ピーマン	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素)	373 kcal 18.3 g 14.7 g 2.5 g
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
18 (月)	ごはん	コーンカレー	鶏もも肉 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・にんにく 玉ねぎ・しょうが・ 枝豆 コーン・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)	324 kcal 12.4 g 11.3 g 1.7 g
		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		
		ミニトマト			ミニトマト		
19 (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・こんにゃく 砂糖・じゃがいも	にんじん	・牛乳 ・小女子の薄焼き (小麦粉) ・小女子・小ねぎ 油・しょうゆ・水)	418 kcal 21.0 g 14.8 g 2.3 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		
		メロン			メロン		
20 (水)	ごはん	ハマチのフライ	ハマチ・ 鹽	塩・こしょう 小麦粉 ・ パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・チーズ蒸しパン (チーズ) ・ 小麦粉 砂糖・ 牛乳 ・BP・油)	509 kcal 25.5 g 23.3 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		
		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		
21 (木) 誕生会		まぜこみいなり	ちくわ・ 油揚げ しょうゆ・だし汁	米・酢・砂糖 塩・みりん	干し椎茸・たけのこ かんぴょう・ 枝豆	・豆乳アイス ※大豆が含まれています。	主食込みの 栄養価 436 kcal 13.4 g 6.3 g 3.0 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	チンゲンサイ にんじん・えのき		
		磯香和え	のり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん もやし・しめじ		
		さくらんぼ			さくらんぼ		
22 (金)	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・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ	・フルーチェ (フルーチェ・ 牛乳 みかん缶)	336 kcal 10.8 g 7.8 g 1.7 g
		コーンスープ (レタス入り)	ベーコン	塩・砂糖	レタス・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン		
		ミニトマト			ミニトマト		
25 (月)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ ごま油 オイスターソース・塩 こしょう・炒め油	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ ピーマン・もやし	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	325 kcal 21.0 g 14.7 g 1.7 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
26 (火)	ごはん	じゃがいもと厚揚げの煮物	厚揚げ ・ちくわ しょうゆ	じゃがいも・酒 みりん・砂糖	にんじん・ 枝豆 ・玉ねぎ	・牛乳 ・ごまトースト (食パン) ・ 白すりごま マーガリン・砂糖)	409 kcal 20.4 g 15.5 g 2.8 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節・しょうゆ		ブロッコリー・にんじん		
27 (水)	ごはん	みそハンバーグ	鶏ひき肉・ 豆腐 ・みそ	パン粉 ・みりん 砂糖・ 白ごま	玉ねぎ・しょうが	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉) ・BP・黒砂糖 牛乳 ・ 白ごま ・油)	410 kcal 21.4 g 16.5 g 2.7 g
		ほうれんそうのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう えのき・にんじん		
		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		
28 (木)	黒パン	サケのマヨチーズ焼き	サケ・ とけるチーズ	マヨネーズ 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・牛乳 ・ひじきおにぎり (米・ひじきご飯の素)	411 kcal 24.2 g 15.2 g 1.7 g
		なめこそープ	豆腐 ・薄口しょうゆ だし汁	塩・酒	にんじん・なめこ 白菜・小ねぎ		
		もやしの甘酢和え	しょうゆ	酢・こしょう・砂糖	もやし・玉ねぎ・えのき キャベツ・にんじん		
29 (金)	クロワッサン	冷やし中華	しょうゆ・ 鰹 ・ハム だし汁・きざみのり	中華麺 ・ ごま油 炒め油・酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	・牛乳 ・せんべい	474 kcal 19.3 g 14.6 g 2.6 g
		コロッケ	豚ひき肉	じゃがいも・塩・炒め油 こしょう・揚げ油 小麦粉 ・ パン粉	にんじん・玉ねぎ		
		トマト			トマト		

