



平成30年度

7月の献立予定表

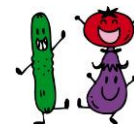
小諸市公立保育園



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)		
2 (月)	ごはん	夏野菜カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	かぼちゃ・玉ねぎ ピーマン・にんじん ズッキーニ・トマト なす・しょうが にんにく・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)	315 kcal 11.4 g 11.3 g 1.8 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
3 (火)	ごはん	マーボーなす	豚ひき肉・しょうゆ みそ	揚げ油・ごま油・砂糖 酒・塩・春雨・片栗粉	なす・玉ねぎ・しょうが にんにく・にんじん	・牛乳 ・パンケーキ (小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)	391 kcal 13.9 g 14.6 g 2.1 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
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・枝豆	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・とけるチーズ 白ごま)	391 kcal 20.6 g 14.5 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		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
5 (木)	食パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩 こしょう・砂糖 炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ にんじん・しめじ ズッキーニ・枝豆 にんにく・ピーマン	・牛乳 ・麩のラスク (食パン・マーガリン 塩・青のり)	386 kcal 14.0 g 16.2 g 2.3 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		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
6 (金)	クロワッサン	★七夕献立★					
		七夕うどん	油揚げ・しょうゆ わかめ・だし汁	うどん・砂糖 塩・みりん・酒	にんじん	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり)	449 kcal 17.8 g 13.6 g 2.3 g
		きびなごごまフライ	きびなご	白ごま・小麦粉			
		トマト			トマト		
9 (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 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉 砂糖・塩)	388 kcal 21.0 g 11.8 g 2.1 g
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ		
		ミニトマト			ミニトマト		
10 (火)	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	・ヨーグルト ・せんべい	286 kcal 20.4 g 8.7 g 2.4 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		
		ひじきのマリネ	干しひじき・ハム チーズ・しょうゆ	酢・砂糖・塩 こしょう・ごま油	にんじん・きゅうり 枝豆		
11 (水)	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 ふ・砂糖・みりん 片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ えのき	・牛乳 ・ツナマヨトースト (食パン・ツナ マヨネーズ)	450 kcal 24.6 g 20.5 g 2.6 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
12 (木)	ロールパン	鮭のレモン風味	鮭・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ		423 kcal 25.0 g 15.3 g 2.1 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	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	
		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		
13 (金)	米粉パン	焼きそば	豚肉	中華類・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 ・せんべい	378 kcal 15.2 g 12.0 g 3.0 g
		レタスのコーンスープ	だし汁	塩・砂糖	レタス・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン		
		ブルーベリー			ブルーベリー		

★だんだん夏が近づいてきましたね。夏にはトマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜がたくさん採れます。1年を通してお店で見かける野菜ですが、旬のこの時期が1番おいしくて栄養もたっぷりです。夏野菜をたくさん使い、1日3食しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー373Kcal、たんぱく質17.1g、脂質13.5g、塩分2.3g
* 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			
17 (火)	ごはん	ポークカレー	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・にんにく しょうが・ケチャップ	すいか 	307 kcal 11.3 g 10.6 g 2.0 g	
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし にんじん			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
18 (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 ピーマン・しょうが	牛乳 ・ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・ <u>牛乳</u> 水・ <u>きな粉</u> ・砂糖・塩)	426 kcal 19.4 g 15.1 g 2.1 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			
		ミニトマト			ミニトマト			
19 (木)	バーガーパン	♪美里保育園のお好み献立です♪						
		ハンバーグ	豚ひき肉・ <u>豆腐</u>	炒め油・ <u>パン粉</u> 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	フローズンヨーグルト	381 kcal 20.9 g 17.5 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	<u>そうめん</u> ・塩	チンゲンサイ・にんじん			
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					
20 (金)	ミニロール	ツナとトマトの冷製パスタ	ツナ	<u>スパゲッティ</u> 炒め油・塩・こしょう	トマト・玉ねぎ・オクラ にんにく・ケチャップ	蒸しもち (とうもろこし) 	377 kcal 16.0 g 13.3 g 2.0 g	
		キャベツのカレースープ	ウインナー・だし汁 薄口しょうゆ	塩・こしょう・カレー粉	キャベツ・にんじん しめじ・玉ねぎ・コーン			
		動物チーズ	<u>チーズ</u>					
23 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・えび <u>うずらの卵</u>	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 ・さくさくクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP マーガリン・砂糖・塩)	414 kcal 15.9 g 19.0 g 2.2 g	
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ごま油	えのき・玉ねぎ チンゲンサイ にんじん・コーン			
		ミニトマト			ミニトマト			
24 (火)	ごはん	アジフライ	アジ・ <u>卵</u>	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース		冷凍みかん	231 kcal 16.1 g 7.2 g 2.1 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>鰹</u> ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん			
		カラフルサラダ	しょうゆ	酢・砂糖・ <u>ごま油</u>	レタス・コーン トマト・きゅうり			
25 (水)	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	牛乳 ・手作りブルーベリージャム (<u>食パン</u> ・ブルーベリー グラニュー糖・レモン汁)	389 kcal 22.0 g 15.0 g 1.8 g	
		ニラ玉スープ	<u>卵</u> ・だし汁	塩	ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき			
		トマト			トマト			
26 (木) 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	主食込みの栄養価		
		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			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
27 (金)	ツイストパン	なすのミートソースグラタン	豚ひき肉 <u>とけるチーズ</u>	揚げ油・ <u>マカロニ</u> 炒め油・ソース 塩・こしょう	にんにく・玉ねぎ トマト・ケチャップ	牛乳 ・おなか梅おにぎり (米・かつお節・しょうゆ <u>白ごま</u> ・きざみ梅)	448 kcal 17.1 g 16.6 g 2.2 g	
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン			
		すいか			すいか			
30 (月)	ごはん	豆腐のカレー煮	<u>絞豆腐</u> ・豚ひき肉 しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	牛乳 ・いももち (じゃがいも・塩・片栗粉 砂糖・しょうゆ)	339 kcal 16.9 g 13.5 g 2.2 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			
31 (火)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう 片栗粉・揚げ油 砂糖・酢	玉ねぎ・にんじん	牛乳 ・せんべい 	343 kcal 19.6 g 14.4 g 2.3 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>鰹</u>	白菜・長ねぎ・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			