



平成30年度

8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)			
1 (水)	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 ・マカロニごまあえ (マカロニ ・砂糖・塩 黒すりごま)	411 kcal 23.4 g 16.7 g 1.8 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			
		すいか			すいか			
2 (木)	丸パン	夏野菜のチーズ焼き	ベーコン とけるチーズ	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ マヨネーズ	なす・トマト・かぼちゃ 玉ねぎ・ズッキーニ パセリ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 バイン缶)	404 kcal 14.8 g 24.1 g 2.0 g	
		ニラ玉スープ	卵 ・だし汁	塩	にら・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
3 (金)	ミニロール	冷やし中華	卵 ・ハム・だし汁 しょうゆ・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	・麦茶 ・ゆで枝豆 (枝豆 ・塩)	356 kcal 18.9 g 12.2 g 2.5 g	
		トマト			トマト			
		動物チーズ	チーズ					
6 (月)	ごはん	★七夕献立★					・ヨーグルト ・せんべい	332 kcal 12.3 g 12.1 g 1.9 g
		七夕カレー	豚肉・ スキムミルク	炒め油・ 小麦粉 バター ・カレー粉 塩・ソース	かぼちゃ・玉ねぎ・なす にんじん・ズッキーニ オクラ・にんにく しょうが・ケチャップ			
		短冊サラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり にんじん			
		ミニトマト			ミニトマト			
7 (火)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・ 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・ 枝豆 しいたけ・にんじん	・麦茶 ・蒸しもちこし (とうもちこし)	329 kcal 18.0 g 9.2 g 2.5 g	
		天の川スープ	なと・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	そうめん ・塩	オクラ・にんじん			
		すいか			すいか			
8 (水)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー・たまりしょう ゆ			・牛乳 ・ジャム食パン (食パン ・ジャム マーガリン)	395 kcal 23.4 g 15.5 g 2.6 g	
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 ・みそ・煮干し		白菜・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			
9 (木)	米粉パン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂 糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・もも 	361 kcal 23.3 g 16.1 g 2.4 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			
		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			
10 (金)	マーブル食パン	ミネストローネ	ベーコン	炒め油・じゃがいも マカロニ ・塩・こしょう	にんにく・玉ねぎ セロリ・にんじん トマト・キャベツ ほうれんそう・切干大根	・飲むヨーグルト ・せんべい	271 kcal 9.9 g 10.8 g 1.9 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			
		動物チーズ	チーズ					
17 (金)	ロールパン	なす入りミートソース	豚ひき肉	スパゲッティー・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん しめじ・にんにく・なす トマト・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	440 kcal 18.7 g 17.5 g 2.7 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			
		動物チーズ	チーズ					

★暑いと食欲があまりわかないものですね。そんな時は酢などの酸味、にんにくやしょうがなどの香辛料を活かしたり、麺類などさっぱり食べられる物を取り入れると良いです。麺だけにはならないように、少量でも肉、魚、豆類などのタンパク質も一緒に摂ると夏バテしにくいですよ！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー401Kcal、たんぱく質18.6g、脂質15.6g、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
食卓とおやつ
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

♪西保育園のお好み献立です♪							
20 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> ・塩 カレー粉・ソース	にんじん・玉ねぎ にんにく・しょうが コーン・ <u>枝豆</u> ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ・アイス ※<u>卵</u>と<u>牛乳</u>が入っています。 	539 kcal 23.6 g 20.3 g 3.1 g
		鶏のから揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが		
		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		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
21 (火)	ごはん	夕顔とかぼちゃの そぼろあんかけ	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・夕顔 玉ねぎ・さやいんげん にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツポンチ (カクテルゼリー・みかん缶 もも缶・バナナ・砂糖・水) 	324 kcal 15.8 g 14.4 g 2.5 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		
		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		
22 (水)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・ <u>豆腐</u> しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>ふ</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃがバター (じゃがいも・<u>バター</u>・塩) 	379 kcal 20.7 g 14.5 g 2.2 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		
		もも			もも		
23 (木) 誕生会		ビビンバ	豚肉・しょうゆ・ <u>卵</u>	米・炒め油・砂糖 <u>白ごま</u> ・ <u>ごま油</u> ・酒	にんにく・干し椎茸 もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・クレープ ※<u>卵</u>、<u>乳</u>、<u>小麦</u>が 含まれています。 	主食込みの 栄養価 583 kcal 19.8 g 16.6 g 2.5 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <u>白ごま</u>	白菜・にんじん・玉ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
24 (金)	米粉パン	白身魚のカレーマリネ	ホキ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 酢・砂糖・カレー粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・<u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u>・油) 	370 kcal 22.1 g 14.9 g 2.3 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
27 (月)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・白ごまクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・<u>バター</u> 砂糖・塩・<u>白ごま</u>) 	438 kcal 17.1 g 21.2 g 2.5 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・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		
		ミニトマト			ミニトマト		
28 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・ <u>豆腐</u> しょうゆ	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	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザトースト (<u>食パン</u>・玉ねぎ ベーコン・コーン ピーマン・ケチャップ <u>とけるチーズ</u>) 	441 kcal 23.4 g 19.1 g 3.0 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・チンゲンサイ		
		すいか			すいか		
29 (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・ <u>枝豆</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミルククずもち (片栗粉・砂糖・<u>牛乳</u> 水・<u>きな粉</u>・砂糖・塩) 	403 kcal 19.3 g 14.1 g 2.0 g
		夕顔の味噌汁	みそ・煮干し		夕顔・玉ねぎ・にんじん		
		トマト			トマト		
30 (木)	食パン	カレートマト煮	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖	玉ねぎ・にんじん なす・トマト ケチャップ・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 	441 kcal 14.3 g 14.5 g 1.4 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
31 (金)	黒パン	五目ビーフン	<u>卵</u> ・ハム・しょうゆ	ビーフン・炒め油 砂糖・酢・ <u>ごま油</u> <u>白すりごま</u>	きゅうり・もやし 干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい 	397 kcal 16.0 g 15.8 g 2.6 g
		キャベツスープ	ウインナー 薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん しめじ・キャベツ コーン		
		ミニトマト			ミニトマト		