



平成30年度

9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)		
3(月)	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・豆腐 しょうゆ	酒・炒め油・ソース カレー粉・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん トマト・ピーマン ケチャップ	・フルーチェ (フルーチェベース・牛乳) ・せんべい	355 kcal 14.7 g 12.3 g 1.9 g
		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		
		プルーン			プルーン		
4(火)	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油 砂糖・みりん	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・もやし・しめじ にんじん・キャベツ	・牛乳 ・うどんかりんとう (ほうとうめん 砂糖・揚げ油)	365 kcal 20.1 g 15.8 g 2.2 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
5(水)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 つきこん・白ごま みりん・砂糖 炒め油・ごま油	ごぼう・たけのこ にんじん	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	327 kcal 15.3 g 12.1 g 1.9 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		
		ぶどう			ぶどう		
6(木)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華類・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ もやし・にんじん ピーマン	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	488 kcal 21.3 g 15.8 g 2.9 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・鰹 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		動物チーズ	チーズ				
7(金)	米粉パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・酒 塩・片栗粉	しょうが・玉ねぎ にんじん・にんにく ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	322 kcal 13.2 g 7.2 g 2.0 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・玉ねぎ・しめじ にんじん・コーン		
		梨			梨		
10(月)	ごはん	マーボーナス	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・にんにく・玉ねぎ しょうが・にんじん	・牛乳 ・ごまトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖)	396 kcal 16.1 g 17.6 g 2.7 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・しめじ		
		ぶどう			ぶどう		
11(火)	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	・野菜ジュース ・せんべい	283 kcal 13.6 g 6.1 g 1.9 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		梨			梨		
12(水) 誕生会		梅鮭ごはん	鮭	米・酢・砂糖 塩・白ごま	きざみ梅・枝豆 にんじん	・牛乳 ・動物パン ※どんな動物か お楽しみに♪	主食込みの 栄養価 725 kcal 24.9 g 19.0 g 3.7 g
		ふわふわ卵スープ	ベーコン・粉チーズ 鰹・薄口しょうゆ ブイヨン	炒め油・塩 こしょう・パン粉	玉ねぎ・にんじん しめじ		
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖 ごま油・酢	きゅうり・もやし みかん缶		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
13(木)	ロールパン	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 ケチャップ	・牛乳 ・じゃがいもの甘辛煮 (じゃがいも・揚げ油 砂糖・みりん・しょうゆ)	443 kcal 16.0 g 13.8 g 2.0 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		
		プルーン			プルーン		

★今年の夏は暑いですね。でも夏バテなんてしてられません！運動会がもうすぐなので、たくさん食べてたくさん体を動かして、運動会で頑張れるように体力をつけましょう！一日3食食べることやしっかり寝ることも大切です。
★20日から26日はお彼岸です。お彼岸にちなんでおはぎやおやつに出ます。
お墓参りをしたりご先祖様に感謝をしたり、子ども達にも伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質18.4g、脂質13.6g、塩分2.3g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.6g、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			
14 (金)	ツイストパン	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>えびスキムミルク</u> とけるチーズ	<u>マカロニ</u> ・炒め油 じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・梨 	329 kcal 11.7 g 9.8 g 1.9 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			
		ぶどう			ぶどう			
18 (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	・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)	319 kcal 11.2 g 10.3 g 1.8 g	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		ぶどう			ぶどう			
19 (水)	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		・牛乳 ・せんべい	375 kcal 23.8 g 14.2 g 2.6 g	
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	<u>ふ</u>	玉ねぎ・にんじん えのき			
		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			
20 (木)	マール食パン	フォー（ベトナム風麺）	鶏もも肉・鶏ガラ 薄口しょうゆ	平麺ビーフン 炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ チンゲンサイ	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	382 kcal 14.8 g 15.8 g 1.5 g	
		かぼちゃサラダ	魚肉ソーセージ	<u>マヨネーズ</u> 塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり コーン			
		梨			梨			
21 (金)		♪ 芦原保育園のお好み献立です ♪						主食込みの 栄養価
		なかよしチャーハン	焼き豚・なると <u>えび</u> ・しょうゆ・ <u>卵</u>	米・酒・ <u>ごま油</u> 炒め油	しょうが・長ねぎ にんにく・にんじん 長ねぎ・ <u>枝豆</u>	・ <u>豆乳アイス</u> ※大豆が含まれています。	571 kcal 24.9 g 11.3 g 2.2 g	
		もりもりから揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが			
		ともだちスープ	薄口しょうゆ・ブイヨン	<u>ABCパスタ</u> 塩・こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん			
ぶどう			ぶどう					
25 (火)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油 酒・砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	・牛乳 ・マヨコーントースト (<u>食パン</u> <u>マヨネーズ</u> ・コーン)	408 kcal 19.1 g 19.7 g 2.5 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
26 (水)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖 みりん・ <u>白ごま</u>		・牛乳 ・お好み焼き (<u>小麦粉</u> ・ <u>卵</u> ・キャベツ 魚肉ソーセージ・かつお節 あおのり・ソース <u>マヨネーズ</u>)	456 kcal 27.2 g 22.4 g 2.8 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			
		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			
27 (木)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ちくわ しょうゆ・こんぶ かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・片栗粉 炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん	・牛乳 ・おはぎ (もち米・米 砂糖・ <u>きなこ</u> ・塩)	444 kcal 18.1 g 10.6 g 2.1 g	
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり			
		梨			梨			
28 (金)	丸パン	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 スッキーニ・しめじ ケチャップ	・牛乳 ・せんべい 	322 kcal 22.7 g 13.1 g 2.7 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			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン			