



平成30年度

3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) 誕生会		ちらし寿司	油揚げ・しょうゆ・鰹	米・酢・砂糖・塩・みりん 酒・炒め油・ 白ごま	にんじん・さやいんげん 干し椎茸・かんぴょう	・牛乳 ・ひなあられ	主食込みの 栄養価 549 kcal 17.4 g 17.3 g 2.7 g
		かまぼこのすまし汁	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		
		磯香和え	しょうゆ・のり	マヨネーズ	キャベツ・えのき・にんじん		
		いちご			いちご		
4 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ 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・しょうが コーン・ 枝豆 ・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 バナナ缶・みかん缶)	356 kcal 13.5 g 12.2 g 2.1 g
		もやしのナムル	ハム ・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ ごま油	きゅうり・もやし・にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
5 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・ 豆腐 ・しょうゆ	炒め油・ ふ ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	・牛乳 ・アメリカンドック 魚肉ソーセージ 小麦粉 ・BP・ 鰹 砂糖・牛乳・揚げ油)	452 kcal 24.9 g 19.4 g 2.8 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		いちご			いちご		
6 (水)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ(白身魚) だし汁・しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油 砂糖・酒・みりん・片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・ミルクスコーン 小麦粉 ・BP・ バター 砂糖・ 鰹 ・牛乳)	431 kcal 22.6 g 16.1 g 2.4 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
7 (木)	食パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	ワタンの皮 塩・炒め油	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・五平もち (米・みそ・砂糖・みりん 酒・ 白すりごま ・油)	390 kcal 15.3 g 12.2 g 2.1 g
		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		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
8 (金)	ミニロール	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・すりえごま 酒・ 中華麺 オイスターソース	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	・飲むヨーグルト ・せんべい	411 kcal 21.2 g 13.7 g 3.0 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		
		動物チーズ	チーズ				
11 (月)	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 ・黒糖蒸しパン 小麦粉 ・BP・黒砂糖 牛乳・ 白ごま ・油)	421 kcal 24.3 g 16.2 g 2.1 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
12 (火)	ごはん	鮭フライ	鮭・ 鰹	小麦粉 ・ パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・ごまトースト 食パン ・ 白すりごま マーガリン・砂糖)	421 kcal 25.4 g 18.1 g 2.8 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・小松菜		
		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		
13 (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 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	353 kcal 18.4 g 12.7 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		

★1年が経つのは早いんですね。3月は、おそらく学校給食ではでてこない、保育園ならではのメニューを多く取り入れてみました。
年長さんは学校へあがる前にたくさん味わっていただきますね！
★28日、29日はおうちからお弁当持参をお願いします。お手数おかけいたしますがよろしくをお願いします。
午前おやつ(未満児)と午後おやつ(未満児、幼児)は園から出ます。
★今年度も保育園給食にご理解とご協力くださり、ありがとうございました。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質14.3g、塩分2.1g
* 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		
14 (木)	マ ー プ ル 食 パ ン	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>エビ</u> <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <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	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・せんべい 	394 kcal 14.8 g 11.0 g 2.2 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		
		いちご			いちご		
15 (金)	ミ ニ ロ ー ル	カレーうどん	鶏もも肉・ <u>ちくわ</u> しょうゆ・こんぶ・かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ホワイトデークッキー (<u>小麦粉</u>・BP マーガリン・砂糖・塩) 	470 kcal 16.9 g 16.2 g 2.3 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
18 (月)	こ 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 ・せんべい 	356 kcal 12.5 g 9.4 g 2.1 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
19 (火)	こ は ん	油淋鶏 (鶏のねぎソース)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	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 (<u>食パン</u>・マーガリン 砂糖・<u>小麦粉</u>・牛乳) 	449 kcal 24.7 g 18.9 g 2.5 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		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
20 (水)	こ は ん	白身魚の塩麹焼き	シルバー (白身魚)	塩麹		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u>・<u>きな粉</u> 砂糖・塩) 	418 kcal 29.8 g 16.1 g 2.1 g
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにゃく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		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		
22 (金)	ミ ニ ロ ー ル	しょうゆラーメン	豚肉・ <u>なると</u> ・しょうゆ <u>うずらの卵</u> ・ガラ	<u>中華麺</u>	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	<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・砂糖・水) 	316 kcal 13.3 g 5.3 g 2.5 g
		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		
		いちご			いちご		
25 (月)	 卒 園 式 						
26 (火)	こ 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 ・パンケーキ (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 牛乳・<u>バター</u>) 	418 kcal 17.8 g 15.9 g 2.4 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
27 (水)	こ は ん	カレー肉じゃが	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・カレー粉	にんじん・玉ねぎ・ <u>枝豆</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麩のラスク (<u>ふ</u>・マーガリン・砂糖) 	398 kcal 18.2 g 18.5 g 2.0 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		
		いちご			いちご		
28 (木)	おうちからのお弁当です。					<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ジュース ・せんべい 	72 kcal 1.6 g 0.2 g 0.2 g
29 (金)	 おうちからのお弁当です。					<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ジュース ・せんべい 	72 kcal 1.6 g 0.2 g 0.2 g