



2019年度

4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 (火)							
4 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・ <u>油揚げ</u> こんぶ・かつお節・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	427 kcal 17.3 g 12.5 g 1.4 g
		みかんサラダ	<u>ハム</u>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		いちご			いちご		
5 (金)	丸パン	肉団子ワンタンスープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩 <u>ワンタンの皮</u>	玉ねぎ・しょうが にんじん・長ねぎ・白菜 干し椎茸・ほうれんそう	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	278 kcal 14.4 g 12.3 g 1.5 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		いちご			いちご		
8 (月)	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>	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (<u>小麦粉</u> ・片栗粉 砂糖・BP・水・揚げ油)	452 kcal 18.4 g 15.2 g 2.0 g
		麩味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
9 (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)	314 kcal 11.2 g 11.1 g 1.7 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		いちご			いちご		
10 (水)	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 ・若草蒸しパン (ほうれんそう・ <u>小麦粉</u> BP・砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	417 kcal 19.3 g 17.7 g 2.1 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <u>ごま油</u>	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		いちご			いちご		
11 (木)	ツイストパン	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	・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)	430 kcal 25.1 g 17.6 g 2.6 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	長ねぎ・白菜・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		
12 (金)	マールブル食パン	ナポリタン	豚ひき肉・ <u>粉チーズ</u>	<u>スパゲッティ</u> 炒め油・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ケチャップ	・飲むヨーグルト ・せんべい	350 kcal 14.0 g 9.0 g 2.3 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 クリームコーン・コーン		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
15 (月)	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	・牛乳 ・チーズトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白ごま</u> <u>とけるチーズ</u>)	403 kcal 26.5 g 14.6 g 3.3 g
		そうめん汁	<u>なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		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		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！
今年度も子ども達のためにおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいします。
給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪

★4月20日は「ジャムの日」です。実は、小諸はジャム産業発展の礎となった場所です。
ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには
「ジャム入りクッキー」や「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪



＜日本ジャム工業組合HPより転載＞

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。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー409Kcal、たんぱく質18.2g、脂質14.4g、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

			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		
16 (火)	ごはん	さわらの塩麹焼き	さわら	塩麹 		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いももち (じゃがいも・塩) 片栗粉・砂糖・しょうゆ 	362 kcal 22.9 g 14.2 g 2.2 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		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
17 (水)	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・キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ロシアンクッキー (小麦粉・マーガリン) 砂糖・いちごジャム 	468 kcal 16.8 g 22.6 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		
18 (木)	ミニロール	焼きそば	豚肉	<u>中華麺</u> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ) <u>白ごま</u>・塩・<u>ごま油</u> 	432 kcal 16.6 g 11.7 g 2.7 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		
19 (金)	バーガーパン	豆腐ハンバーグ	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	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	302 kcal 13.6 g 11.3 g 1.8 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん		
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム		
20 (土)	ジャムの日						
22 (月)	ごはん	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"> 牛乳 麩のラスク (<u>ふ</u>・マーガリン・砂糖) 	451 kcal 17.6 g 22.9 g 2.3 g
		もやしのナムル	<u>ハム</u> ・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん		
		いちご			いちご		
23 (火)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 手作りジャム (<u>食パン</u>・いちご) グラニュー糖・レモン汁 	416 kcal 18.6 g 11.8 g 2.5 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・ピーマン		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
24 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ(白身魚)・ <u>卵</u>	塩・こしょう・ <u>小麦粉</u> <u>パン粉</u> ・揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u>・ココア) BP・砂糖・<u>牛乳</u>・油) 	425 kcal 22.7 g 15.0 g 2.9 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		
		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		
25 (木) 誕生会		たけのこ寿司	<u>油揚げ</u> ・しょうゆ・ <u>卵</u>	米・酢・砂糖・塩 酒・炒め油	にんじん・干し椎茸 たけのこ・さやいんげん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マスカットゼリー (鉄分入り) ※アレルギー27品目該当なし 	主食込みの 栄養価 586 kcal 19.6 g 13.4 g 3.2 g
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・チンゲンサイ		
		春雨サラダ	<u>ハム</u> ・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		
		いちご			いちご		
26 (金)	食パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ <u>えび</u> <u>スキムミルク</u>	<u>マカロニ</u> ・炒め油 <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	431 kcal 19.9 g 16.2 g 2.6 g
		春キャベツスープ	<u>ベーコン</u> ・だし汁 しょうゆ	塩・炒め油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		