



2019年度

## 5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)			
7 (火)	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 アスパラガス・しょうが	・飲むヨーグルト ・せんべい	319 kcal 14.6 g 6.7 g 2.1 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん			
		みしょうかん			みしょうかん			
8 (水)	ごはん	いわしのかば焼き	いわし・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖・酒		・牛乳 ・こいのぼりクッキー (小麦粉・BP・マーガリン 砂糖・塩)	455 kcal 21.6 g 22.3 g 2.0 g	
		若竹汁	豆腐・わかめ・かつお節 こんぶ・しょうゆ	塩	たけのこ・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			
9 (木)	食パン	アスパラのクリーム煮	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・塩・こしょう 小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	・ヨーグルト ・せんべい	286 kcal 10.5 g 6.7 g 2.0 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			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			
10 (金)	丸パン	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・しめじ ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	408 kcal 16.1 g 11.9 g 2.1 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			
		みしょうかん			みしょうかん			
13 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・えび・うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・白菜	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	301 kcal 16.3 g 12.7 g 2.2 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		みしょうかん			みしょうかん			
14 (火)	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・玉ねぎ・枝豆 にんにく・しょうが コーン・ケチャップ	・牛乳 ・ごまトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖)	495 kcal 18.8 g 21.2 g 2.5 g	
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬			
		みしょうかん			みしょうかん			
15 (水) 遠足		未満児さんが園に残る場合の献立					・牛乳 ・せんべい	356 kcal 17.7 g 12.0 g 2.1 g
		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			
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき にんじん・長ねぎ			
16 (木)	黒パン	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	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	400 kcal 23.4 g 13.8 g 2.3 g	
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん			
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天・ハム・薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん			
17 (金)	ミニロール	フォー(ベトナム風)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ガラ	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 ・パンケーキ (小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)	411 kcal 16.4 g 12.0 g 1.8 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			
		みしょうかん			みしょうかん			

★5月5日はこどもの日です。お子さんの成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりしてみてください！

★こどもの日にちなんで5月7日は「若竹汁」や「こいのぼりクッキー」がです。

若竹汁にはたけのこが入っていて、たけのこのように子ども達もグングン成長してほしいと  
願いを込めました！たくさん食べてくださいね♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー391Kcal、たんぱく質18.4g、脂質13.8g、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		
20 (月)	ごはん	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・ <b>ごま油</b>	にんにく・しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マカロニごま和え</li> <li>(<b>マカロニ</b>・砂糖</li> <li><b>黒すりごま</b>・塩)</li> </ul>	372 kcal 25.7 g 15.4 g 1.9 g
		豆腐のすまし汁	<b>豆腐</b> ・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		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
21 (火)	ごはん	ひじき炒め	豚肉・ <b>ちくわ</b> ・ <b>大豆</b> <b>油揚げ</b> ・干しひじき しょうゆ	つきこん・砂糖 みりん・塩・炒め油	にんじん・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マヨコーントースト</li> <li>(<b>食パン</b>・コーン</li> <li><b>マヨネーズ</b>)</li> </ul>	413 kcal 20.5 g 18.0 g 3.3 g
		高野豆腐の味噌汁	<b>高野豆腐</b> ・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん		
		みしょうかん			みしょうかん		
22 (水)	ごはん	サワラの西京焼き	サワラ・白みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖蒸しパン</li> <li>(<b>小麦粉</b>・BP・黒砂糖</li> <li><b>牛乳</b>・<b>白ごま</b>・油)</li> </ul>	404 kcal 21.9 g 16.1 g 1.7 g
		ニラ玉スープ	<b>卵</b> ・だし汁	塩	ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
23 (木)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ <b>ちくわ</b> しょうゆ・こんぶ・かつお節	<b>うどん</b> ・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>プリン</li> <li>(プリンの素・みかん缶)</li> </ul>	351 kcal 18.7 g 13.8 g 2.4 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				
24 (金) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>クレープ</li> <li>※<b>小麦粉</b>、<b>卵</b>、<b>乳</b></li> <li>を含みます。</li> </ul>	主食込みの 栄養価  558 kcal 16.5 g 11.0 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 <b>クリームコーン</b>		
		みかんサラダ	<b>ハム</b>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
27 (月)	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・ <b>白ごま</b>	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ニラの薄焼き</li> <li>(<b>小麦粉</b>・ニラ・みそ・油)</li> </ul>	407 kcal 19.5 g 15.2 g 2.8 g
		そうめん汁	<b>なると</b> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<b>そうめん</b> ・塩	ほうれんそう・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		
28 (火)	ごはん	アスパラカレー	豚ひき肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>小麦粉</b> <b>バター</b> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・コーン アスパラガス・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト和え</li> <li>(<b>プレーンヨーグルト</b>・砂糖</li> <li>もも缶・バナナ・みかん缶)</li> </ul>	322 kcal 10.4 g 11.2 g 1.7 g
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	<b>ごま油</b>	キャベツ・にんじん もやし・しめじ		
		みしょうかん			みしょうかん		
29 (水)	ごはん	大豆の五目煮	<b>大豆</b> ・豚肉・ <b>ちくわ</b> こんぶ・しょうゆ	炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミルクくずもち</li> <li>(片栗粉・砂糖・<b>牛乳</b></li> <li><b>きな粉</b>・砂糖・塩)</li> </ul>	439 kcal 22.5 g 16.4 g 2.3 g
		キャベツの味噌汁	<b>高野豆腐</b> ・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		メロン			メロン		
30 (木)	米粉パン	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏もも肉・みそ・しょうゆ	<b>マヨネーズ</b>	にんじん・アスパラガス	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>おかかおにぎり</li> <li>(米・かつお節</li> <li>しょうゆ・塩・<b>白ごま</b>)</li> </ul>	410 kcal 25.1 g 15.4 g 2.8 g
		はんぺんのすまし汁	<b>はんぺん</b> ・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		
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<b>ごま油</b> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
31 (金)	マーブル食パン	五目ビーフン	<b>卵</b> ・ <b>ハム</b> ・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・ <b>白すりごま</b> ・ <b>ごま油</b>	きゅうり・もやし・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>	366 kcal 14.4 g 13.2 g 2.5 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<b>白ごま</b> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		みしょうかん			みしょうかん		