



令和元年度

6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	豆腐の味噌炒め	豚肉・ <u>しぼり豆腐</u> みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	402 kcal 20.5 g 14.7 g 2.0 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
4 (火)	ごはん	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>	・牛乳 ・みかんゼリー (クールゼリーの素 みかん缶)	340 kcal 18.2 g 13.5 g 1.9 g
		油揚げの味噌汁	<u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し		キャベツ・小ねぎ・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
5 (水)	ごはん	みそハンバーグ	鶏ひき肉・ <u>豆腐</u> ・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	玉ねぎ・しょうが	・牛乳 ・ケーキサレ (<u>ホットケーキミックス</u> <u>マヨネーズ</u> ・油・ <u>豆乳</u> にんじん・コーン・ <u>枝豆</u> <u>ウインナー</u> ・ <u>チーズ</u>)	430 kcal 24.1 g 22.6 g 2.6 g
		ほうれんそうのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき にんじん		
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ <u>ごま油</u> ・砂糖	ブロッコリー・しめじ		
6 (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	・牛乳 ・岩石揚げ (<u>大豆</u> ・干しひじき さつまいも・ <u>小麦粉</u> しょうゆ・砂糖・揚げ油)	434 kcal 16.0 g 14.9 g 2.8 g
		レタススープ	<u>ベーコン</u> ・しょうゆ	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		びわ			びわ		
7 (金)	米粉パン	白身魚のピザ風	シルバー(白身魚) <u>とけるチーズ</u>	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・ピーマン	・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u> ・ <u>きな粉</u> 砂糖・塩)	399 kcal 23.7 g 16.2 g 2.9 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・コーン <u>クリームコーン</u>		
		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・キャベツ にんじん		
10 (月)	ごはん	鶏からあげの甘酢和え	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・酢	しょうが・にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・ピザトースト (<u>食パン</u> ・玉ねぎ・ケチャップ <u>ベーコン</u> ・ピーマン <u>とけるチーズ</u>)	419 kcal 26.6 g 17.2 g 2.8 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		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
11 (火)	ごはん	かみかみカレー	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	玉ねぎ・にんじん・パセリ レンコン・にんにく しょうが・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	364 kcal 13.9 g 11.7 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
12 (水)	ごはん	たけのこのうま煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 炒め油・砂糖・酒	たけのこ・にんじん <u>枝豆</u> ・干し椎茸	・牛乳 ・黒ごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・塩・ <u>黒ごま</u>)	420 kcal 18.9 g 17.9 g 2.1 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
13 (木)	丸パン	トピウオのメンチカツ風	トピウオ・豚ひき肉	塩・こしょう・片栗粉 <u>パン粉</u> ・油・ソース	玉ねぎ・しょうが ケチャップ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	376 kcal 21.4 g 12.1 g 2.4 g
		チンゲンサイのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき 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		

★6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われています。

歯の大切さをお家でも話してみてください。

★よく噛んで食べることはあごや味覚の発達につながります。保育園では『岩石揚げ』や『かみかみサラダ』、大豆料理など、よく噛む献立をたくさん取り入れました。よく噛んであごを強くし、食べた後は忘れずに歯磨きをして虫歯のない健康な歯を保ちましょう！最後はお家の方が仕上げみがきをしてあげてくださいね！

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。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質20.0g、脂質14.3g、塩分2.2g

* 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		
14 (金)	マール食パン	煮込みうどん	鶏もも肉・こんぶ かつお節・しょうゆ	うどん・炒め油 みりん・酒	にんじん・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 飲むヨーグルト せんべい 	389 kcal 14.5 g 8.5 g 1.5 g
		アスパラのかき揚げ	<u>ウインナー</u> ・ <u>卵</u>	<u>小麦粉</u> ・塩・揚げ油	玉ねぎ・にんじん アスパラガス		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
17 (月)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	<u>ちくわ</u> ・青のり	<u>小麦粉</u> ・揚げ油		<ul style="list-style-type: none"> クリーム和え (<u>生クリーム</u>・砂糖 バナナ・バイン缶・もも缶) 	324 kcal 13.6 g 15.6 g 2.7 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ひじきのマリネ	ひじき・ <u>ハム</u> <u>チーズ</u> ・しょうゆ	酢・砂糖・塩・こしょう <u>ごま油</u>	にんじん・きゅうり・ <u>枝豆</u>		
18 (火)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・ <u>枝豆</u>	<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) 	435 kcal 21.8 g 15.4 g 2.3 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		
		メロン			メロン		
19 (水)	ごはん	酢豚	豚肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 じゃがいも・炒め油 砂糖・酢・片栗粉	しょうが・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・ピーマン たけのこ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 グレープフルーツゼリー (グレープフルーツゼリーの素 バイン缶) 	359 kcal 17.8 g 15.8 g 1.9 g
		豆腐のすまし汁	<u>豆腐</u> ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		
20 (木)	米粉パン	鮭のマヨチーズ焼き	鮭・ <u>とけるチーズ</u>	<u>マヨネーズ</u> ・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 えごまクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・マーガリン 砂糖・塩・すりえごま) 	422 kcal 21.7 g 21.1 g 2.1 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		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
21 (金) 誕生会		鮭チャーハン	鮭・しょうゆ・ <u>卵</u>	米・酒・ <u>ごま油</u> ・炒め油	にんじん・長ねぎ・ <u>枝豆</u>	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳アイス ※<u>大豆</u>が含まれています。 	主食込みの 栄養価 433 kcal 15.8 g 7.1 g 1.8 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・小松菜		
		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		
		さくらんぼ			さくらんぼ		
24 (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	<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) 	391 kcal 22.9 g 14.7 g 2.3 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
25 (火)	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	にんじん・玉ねぎ パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 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>) 	438 kcal 19.1 g 18.6 g 2.4 g
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天・ <u>ハム</u> ・薄口しょうゆ	油・酢・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
26 (水)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー・もろみ			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそ蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・みそ 砂糖・<u>牛乳</u>・油) 	442 kcal 24.7 g 16.7 g 2.9 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		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u> <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん・ごぼう		
27 (木)	ツイストパン	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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 梅おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・<u>白ごま</u>) 	417 kcal 23.7 g 14.4 g 2.3 g
		すまし汁	こんぶ・かつお節 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		
28 (金)	ミニロール	冷やし中華	しょうゆ・ <u>卵</u> ・ <u>ハム</u> だし汁・きざみのり	<u>中華麺</u> ・ <u>ごま油</u> 炒め油・酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	458 kcal 20.9 g 16.6 g 2.9 g
		トマト			トマト		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				