



令和元年度

## 7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 タンパク質 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 (月)	ごはん	カレーマール	押し豆腐・豚ひき肉 しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油・片栗粉	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	・牛乳 ・きな粉トースト (食パン・マーガリン きな粉・砂糖・塩)	462 kcal 23.2 g 24.6 g 2.4 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		
		トマト			トマト		
2 (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・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	457 kcal 20.4 g 18.2 g 2.2 g
		トマトのかきたま汁	卵・だし汁・薄口しょうゆ	塩	レタス・玉ねぎ・トマト		
		すいか			すいか		
3 (水)	ごはん	鮭フライ	鮭・卵	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・あじさいゼリー (クールゼリーの素 グレープゼリーの素)	339 kcal 23.8 g 13.8 g 2.3 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		
		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		
4 (木)	米粉パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・こしょう 砂糖・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・にんじん しめじ・ズッキーニ 枝豆・にんにく・ピーマン	・フローズンヨーグルト ・せんべい 	292 kcal 13.0 g 8.0 g 2.6 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		
		動物チーズ	チーズ				
5 (金)	バーガーパン	♪中央保育園のお好み献立です♪					
		ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	炒め油・パン粉 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・牛乳 ・手作りクッキー (小麦粉・BP マーガリン・砂糖・塩)	509 kcal 21.6 g 26.6 g 2.4 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	ABCパスタ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・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		
スライスチーズ	チーズ						
8 (月)	ごはん	☆七夕献立☆					
		七夕カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	玉ねぎ・にんじん・オクラ ズッキーニ・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・七夕ラスク (・マーガリン・砂糖)	454 kcal 16.7 g 24.3 g 1.9 g
		短冊サラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり にんじん		
ミニトマト			ミニトマト				
9 (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 ピーマン・しょうが	・牛乳 ・ジャム食パン (食パン ジャム&マーガリン)	463 kcal 20.0 g 14.5 g 2.5 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		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
10 (水)	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・しょうが 玉ねぎ・にんじん	・ヨーグルト ・せんべい	283 kcal 12.1 g 8.3 g 2.2 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
11 (木)	丸パン	タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ プレーンヨーグルト	塩・こしょう・カレー粉・酒	にんにく・ケチャップ	・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ すりごま・砂糖・塩)	359 kcal 23.7 g 15.8 g 2.3 g
		オニオンスープ	ウインナー・しょうゆ だし汁	塩	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・しめじ		
		もやしのナムル	しょうゆ	塩・砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん		
12 (金)	ミニロール	なす入りミートソース	豚ひき肉	スパゲッティ 揚げ油・ソース・炒め油 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・ズッキーニ トマト・ケチャップ・なす	・牛乳 ・せんべい	446 kcal 19.2 g 17.6 g 2.7 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 クリームコーン		
		動物チーズ	チーズ				

★だんだんと暑さが増してきました。トマト、きゅうり、ズッキーニなど、夏野菜もグングン成長します！  
夏が旬で栄養たっぷりの夏野菜を食べて夏バテを防ぎましょう！  
タンパク質を摂るのも夏バテ予防に効果的です。

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー383Kcal、たんぱく質18.5g、脂質15.0g、塩分2.0g  
\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー390Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.7g、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		
16 (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・ <b>枝豆</b>	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	338 kcal 18.0 g 13.5 g 1.9 g
		油揚げの味噌汁	<b>油揚げ</b> ・みそ・煮干し		キャベツ・小ねぎ・にんじん		
		トマト		トマト			
17 (水)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう 片栗粉・揚げ油・砂糖・酢	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・パンケーキ ( <b>小麦粉</b> ・BP 砂糖・ <b>牛乳</b> ・ <b>バター</b> )	431 kcal 21.9 g 17.1 g 2.2 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<b>ふ</b>	白菜・長ねぎ・にんじん		
		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		
18 (木)	ナン	キーマカレー	豚ひき肉・ <b>しぼり豆腐</b> 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	・ <b>ヨーグルト</b> ・せんべい	345 kcal 13.4 g 9.4 g 2.2 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	塩・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ		
		すいか			すいか		
19 (金)	ミニロール	サラダうどん	ツナ・わかめ だし汁・しょうゆ	<b>うどん</b> ・ <b>ごま油</b> 酢・塩・砂糖	レタス・コーン・にんじん	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	449 kcal 17.3 g 15.0 g 2.3 g
		トマト			トマト		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				
22 (月)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー(銀ヒラス)	塩麹		・牛乳 ・白ごまクッキー ( <b>小麦粉</b> ・BP・ <b>バター</b> 砂糖・塩・ <b>白ごま</b> )	429 kcal 22.4 g 20.4 g 2.5 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		
		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		
23 (火)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・炒め油 <b>小麦粉</b> ・ <b>バター</b> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが <b>枝豆</b> ・ケチャップ	・ヨーグルト和え ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	323 kcal 14.1 g 10.8 g 1.7 g
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節・しょうゆ		ブロッコリー・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
24 (水)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・ <b>しぼり豆腐</b> しょうゆ・みそ	<b>ごま油</b> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・ <b>枝豆</b>	・牛乳 ・スティックメロンパン ( <b>食パン</b> ・マーガリン 砂糖・ <b>小麦粉</b> ・ <b>牛乳</b> )	443 kcal 22.3 g 19.6 g 2.5 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		
		トマト			トマト		
25 (木)	ミニロール	冷製夏野菜スパゲッティー	ツナ	<b>スパゲッティー</b> 炒め油・塩・こしょう	トマト・玉ねぎ・なす ズッキーニ・にんにく ケチャップ	・すいか 	277 kcal 9.5 g 7.1 g 1.5 g
		レタススープ	<b>ベーコン</b> ・しょうゆ	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
26 (金) 誕生会		ビビンバ	豚肉・しょうゆ・ <b>卵</b>	米・炒め油・砂糖 <b>白ごま</b> ・ <b>ごま油</b> ・酒	にんにく・干し椎茸 もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	・冷凍みかん	主食込みの 栄養価 385 kcal 12.5 g 7.8 g 2.2 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・玉ねぎ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
29 (月)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ <b>ごま油</b> オイスターソース・塩 こしょう・炒め油	にんにく・しょうが・もやし にんじん・玉ねぎ ズッキーニ・ピーマン	・牛乳 ・米粉ブランジェ (米粉・ <b>豆乳</b> 砂糖・マーマレード)	402 kcal 24.1 g 17.5 g 1.9 g
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん・えのき		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
30 (火)	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 玉ねぎ・キャベツ	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・ <b>杏仁缶</b> みかん缶・もも缶・砂糖)	237 kcal 10.9 g 7.8 g 2.1 g
		はんぺんのすまし汁	<b>はんぺん</b> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ		
		トマト			トマト		
31 (水)	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 ・せんべい 	330 kcal 23.8 g 13.3 g 2.2 g
		豆腐の味噌汁	<b>豆腐</b> ・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		