



令和元年度

8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 (木)	米粉パン	ミネストローネ	<u>ベーコン</u>	じゃがいも・ <u>マカロニ</u> 塩・こしょう	切干大根・ズッキーニ 玉ねぎ・キャベツ えのき・トマト	・牛乳 ・黒豆ごはん (米・黒豆・梅干し こんぶ・じゃこ)	397 kcal 16.2 g 12.2 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			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
2 (金)	マーブル食パン	五目ビーフン	<u>卵</u> ・ <u>ハム</u> ・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・ <u>白すりごま</u> ・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・干し椎茸	・ヨーグルト ・せんべい	298 kcal 10.6 g 7.5 g 2.4 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			
		トマト			トマト			
5 (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 ・グレープフルーツゼリー (グレープフルーツゼリーの素 パイン缶)	336 kcal 17.9 g 12.5 g 1.9 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			
		ミニトマト			ミニトマト			
6 (火)	ごはん	♪東保育園のお好み献立です♪					・忍法 早食への術 (ももシャーベット) ※小麦、卵、乳は 含まれていません。	473 kcal 22.2 g 17.3 g 2.3 g
		忍者手裏剣カレー (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			
		忍者からからまきびし (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			
		忍者お城サラダ (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			
		忍法 分身の術 (ブルーベリー)		ブルーベリー				
7 (水)	ごはん	☆七夕献立☆					・牛乳 ・ごまトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> マーガリン・砂糖)	400 kcal 22.5 g 16.1 g 3.4 g
		いかめんち	<u>いか(すり身)</u>	塩・片栗粉・揚げ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ			
		天の川スープ	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	オクラ・にんじん			
		コーンサラダ		油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
8 (木)	黒パン	夏野菜のチーズ焼き	<u>ベーコン</u> ・ <u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ <u>マヨネーズ</u>	なす・トマト・かぼちゃ 玉ねぎ・ズッキーニ・パセリ	・飲むヨーグルト ・せんべい	386 kcal 11.8 g 17.4 g 2.2 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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
9 (金)	ミニ丸パン	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・酒 <u>中華麺</u> ・すりえごま 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	・牛乳 ・せんべい	410 kcal 19.3 g 15.0 g 2.7 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			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
19 (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 ・せんべい	369 kcal 23.4 g 14.6 g 2.0 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			
		すいか			すいか			

★夏は水分補給が大切です。一度でがぶ飲みするのではなく、こまめに水分を摂りましょう。
冷たいジュースやアイスクリームもおいしいですが、食べすぎるとごはんが食べられなくなり、
夏バテになってしまいます。ほどほどにしてごはんをしっかりと食べましょう。
夏バテに効果があるビタミンB群やたんぱく質が豊富な豚肉がおすすめです！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー385Kcal、たんぱく質16.6g、脂質13.7g、塩分2.2g
* 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
主食とおやつ
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 (火)	ごはん	アジフライ	アジ・ <u>卵</u>	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース				274 kcal 18.5 g 10.7 g 2.6 g
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜	・もも		
		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>			
21 (水)	ごはん	かぼちゃと夕顔の そぼろ和え	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・夕顔・玉ねぎ さやいんげん・にんじん		<ul style="list-style-type: none"> ・麦茶 ・手作りブルーベリーパイ (ブルーベリー 砂糖・<u>パイ皮</u>) 	388 kcal 11.2 g 20.2 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			
		ミニトマト			ミニトマト			
22 (木)	丸パン	フォー (ベトナム風麺)	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		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・<u>牛乳</u> 水・<u>きな粉</u>・砂糖・塩) 	374 kcal 15.9 g 12.3 g 1.9 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			
		トマト			トマト			
23 (金) 誕生会		メキシカンライス	<u>ウインナー</u>	米・カレー粉・炒め油・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン		主食込みの 栄養価 <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・クレープ ※小麦、卵、乳は 含まれていません 	590 kcal 16.0 g 14.9 g 2.4 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・チンゲンサイ 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			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
26 (月)	ごはん	マーポー豆腐	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		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃがいも (じゃがいも <u>バター</u>・塩) 	421 kcal 21.4 g 18.6 g 2.3 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	キャベツ・長ねぎ・にんじん			
		すいか			すいか			
27 (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	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"> ・蒸しもろこし (とうもろこし) 	299 kcal 12.0 g 9.4 g 1.8 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		トマト			トマト			
28 (水)	ごはん	魚の西京焼き	シルバー(銀ヒラス)・白みそ	酒・みりん・砂糖			<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで枝豆 (<u>枝豆</u>) 	288 kcal 20.2 g 9.1 g 2.1 g
		かぼちゃの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	<u>ふ</u>	かぼちゃ・玉ねぎ			
		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			
29 (木)	食パン	カレートマト煮	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖	なす・玉ねぎ・にんじん トマト・ケチャップ ピーマン		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ) 	441 kcal 14.2 g 13.7 g 2.0 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 <u>クリームコーン</u>			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			
30 (金)	ミニ丸パン	冷やし中華	<u>卵</u> ・鶏ささみ・だし汁 しょうゆ・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 	451 kcal 23.1 g 14.7 g 2.5 g
		トマト			トマト			
		動物チーズ	<u>チーズ</u>					