



令和元年度

9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)			
2 (月)	ごはん	防災の日 献立					・牛乳 ・かぼちゃカンパン ※小麦粉が 含まれています。 	344 kcal 28.8 g 12.0 g 1.6 g
		焼き鮭	鮭	塩				
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにゃく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
3 (火)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	ごま油 ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (小麦粉・BP・ チーズ 砂糖・ 生乳 ・油)	443 kcal 23.0 g 16.8 g 2.2 g	
		なるとのすまし汁	なると ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜			
		梨			梨			
4 (水)	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・枝豆	・牛乳 ・マヨコーントースト (食パン・コーン マヨネーズ)	437 kcal 20.6 g 16.0 g 2.4 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			
		プルーン			プルーン			
5 (木) 誕生会		中華おこわ	豚肉・しょうゆ	もち米・米・酒 みりん・ ごま油 ・砂糖	にんじん・たけのこ 干し椎茸	・国産ぶどうゼリー	主食込みの 栄養価 408 kcal 10.2 g 6.1 g 1.9 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ 卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
		ぶどう			ぶどう			
6 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華麺 ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・牛乳 ・じゃがいもの甘辛煮 (じゃがいも・揚げ油 砂糖・みりん しょうゆ)	402 kcal 17.2 g 12.3 g 2.6 g	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん ・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			
		梨			梨			
9 (月)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖 みりん・ 白すりごま		・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉・砂糖・塩)	419 kcal 26.6 g 19.5 g 2.0 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			
		納豆和え	ひきわり納豆・しょうゆ かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
10 (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 にんにく・しょうが コーン・枝豆・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	371 kcal 13.2 g 10.7 g 2.2 g	
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
		ぶどう			ぶどう			
11 (水)	ごはん	手作りがんもどき	しぼり豆腐・鶏ひき肉 ひじき・しょうゆ だし汁・薄口しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油・みりん	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・麩のラスク (ふ ・マーガリン・砂糖)	372 kcal 17.5 g 21.0 g 1.8 g	
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん・えのき			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
12 (木)	ミニロール	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 ・みかんゼリー (みかんゼリーの素)	381 kcal 15.1 g 11.7 g 1.7 g	
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・クリームコーン コーン			
		プルーン			プルーン			

★運動会がもうすぐです。夏バテなんてしてはいけませんね！

毎日の練習を頑張ったり丈夫な体作りのために、毎日3食食べて夜は早めに寝ましょう。

★2日は「防災の日」にちなんで、シンプルなメニューです。日頃から地震などに備えましょう！

★20日から26日の間はお彼岸です。お彼岸にちなんで20日におはぎが出ます。お墓参りをするなど、子ども達にも伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー414Kcal、たんぱく質19.6g、脂質16.3g、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
ごはんやパン
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			
13 (金)	米粉パン	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 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 	409 kcal 23.8 g 14.7 g 2.0 g	
		ほうれんそうのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう えのき・にんじん			
		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			
17 (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・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・ココア 砂糖・<u>牛乳</u>・油) 	448 kcal 20.3 g 14.3 g 1.9 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん			
		梨			梨			
18 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ・ <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 ピザトースト (<u>食パン</u>・玉ねぎ <u>ベーコン</u>・コーン ピーマン・ケチャップ <u>とけるチーズ</u>) 	411 kcal 24.5 g 15.8 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			
		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			
19 (木)	バーガーパン	♪南保育園のお好み献立です♪					<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ピザトースト ウールケーキ (マフィン) ※<u>小麦粉</u>、<u>卵</u>、<u>乳</u>が 含まれています。 	566 kcal 22.4 g 29.5 g 2.5 g
		アイランドバーガー	豚ひき肉・豆腐	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			
		レインボーそうめん	<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	ほうれんそう・にんじん			
20 (金)	丸パン	なすの ミートソースグラタン	豚ひき肉・ <u>とけるチーズ</u>	揚げ油・ <u>マカロニ</u> 炒め油・ソース 塩・こしょう	なす・にんにく・玉ねぎ トマト・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おはぎ (もち米・米 砂糖・きな粉・塩) 	441 kcal 17.2 g 17.5 g 1.8 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			
		ぶどう			ぶどう			
24 (火)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー（銀ヒラス） たまりしょうゆ			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 さくさくクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 マーガリン・塩) 	438 kcal 24.2 g 21.3 g 2.1 g	
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		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・枝豆			
25 (水)	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カー粉・塩 ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ えのき・エリンギ にんにく・しょうが パセリ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もち缶 バナナ・みかん缶) 	347 kcal 11.7 g 12.8 g 1.6 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			
		プルーン			プルーン			
26 (木)	食パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが・白菜 にんじん・長ねぎ 干し椎茸・ほうれんそう	<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) 	396 kcal 18.4 g 17.5 g 2.0 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			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			
27 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ かつお節・こんぶ・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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素・みかん缶) 	401 kcal 16.2 g 17.0 g 1.5 g	
		かぼちゃサラダ	<u>魚肉ソーセージ</u>	<u>マヨネーズ</u> 塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり・コーン			
		ぶどう			ぶどう			
30 (月)	ごはん	さんまの蒲焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖・酒		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい  	478 kcal 20.6 g 24.0 g 2.5 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			
		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			