

令和2年は
子(ねずみ)年
です!



令和元年度

1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	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	・牛乳 ・せんべい	407 kcal 15.7 g 15.8 g 2.1 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		みかん			みかん		
8 (水)	ごはん	松風焼き	鶏ひき肉・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・麩のラスク (<u>ふ</u> ・マーガリン・砂糖)	413 kcal 22.9 g 22.2 g 2.4 g
		すまし汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		ココロ菜果なます		酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u>	大根・にんじん・りんご		
9 (木)	米粉パン	白身魚のピザ風	シルバー(銀ヒラス) <u>とけるチーズ</u>	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	399 kcal 22.4 g 14.1 g 1.9 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 クリームコーン・コーン		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
10 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ・こんぶ かつお節・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	・ヨーグルト ・せんべい	343 kcal 11.7 g 8.3 g 1.5 g
		ごぼうサラダ		<u>白すりごま</u> <u>マヨネーズ</u> ・塩	ごぼう・にんじん・きゅうり		
		りんご			りんご		
14 (火)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・ココア揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・ココア 砂糖・きな粉・塩)	464 kcal 20.1 g 14.7 g 2.6 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		
		みかん			みかん		
15 (水)	ごはん	サワラの西京焼き	サワラ・白みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	368 kcal 23.8 g 14.3 g 1.6 g
		のっぺい汁	鶏もも肉・豆腐 しょうゆ・だし汁	こんにやく・塩・片栗粉	ごぼう・にんじん 大根・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		
16 (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・長ねぎ にんじん・干し椎茸・白菜 ほうれんそう	・牛乳 ・さくさくクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 マーガリン・塩・水)	421 kcal 16.5 g 19.6 g 1.8 g
		もやしのナムル	<u>ハム</u> ・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	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		
17 (金) 誕生会		鶏五目ごはん	鶏もも肉・油揚げ・しょうゆ	米・酒・こんにやく 酒・みりん・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干し椎茸・枝豆	・牛乳 ・ミニ肉まん ※ <u>小麦</u> ・ <u>乳</u> を含みます。	主食込みの 栄養価 532 kcal 19.2 g 16.4 g 2.3 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		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき・にんじん		
		ミニゼリー		ゼリー			

★お正月にはおせち料理を食べていますか？おせち料理にはいろんな願いが込められています。
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎栗きんとん…金運を願ったもの
 ◎昆布…よろこぶ ◎鯛…めでたい ◎えび…長生きするように ◎田作り…豊年豊作祈願

この1年がいい年になることを願って、家族そろっておせち料理を食べたいですね！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー410Kcal、たんぱく質19.8g、脂質15.8g、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			
20 (月)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ふ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 うどんかりんとう ほうとうめん 砂糖・揚げ油 	409 kcal 20.8 g 16.3 g 2.3 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん		
		りんご			りんご		
21 (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・コーン にんにく・しょうが・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 パイン缶・りんご 	350 kcal 12.5 g 11.8 g 1.8 g
		糸寒天のごま酢和え	ハム ・薄口しょうゆ	糸寒天・油・砂糖 酢・ 白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん		
		みかん			みかん		
22 (水)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉 ちくわ ・しょうゆ	炒め油・こんにゃく 砂糖・じゃがいも	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん しょうゆ・白ごま) 	433 kcal 20.0 g 15.9 g 2.2 g
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ		
		りんご			りんご		
23 (木)	黒パン	サケのマヨチーズ焼き	鮭・ とけるチーズ	マヨネーズ 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ホットケーキ (ホットケーキMix 卵・牛乳・バター) 	416 kcal 22.9 g 16.9 g 2.1 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン・しめじ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
24 (金)	丸パン	チキンカツ	鶏ささみ・ 卵	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 ・揚げ油・ソース	ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 	415 kcal 25.1 g 13.5 g 2.0 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
27 (月)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油・炒め油 つきこん・ 白ごま みりん・砂糖・ ごま油	ごぼう・たけのこ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズトースト (食パン・白ごま とけるチーズ) 	405 kcal 18.7 g 14.7 g 2.2 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		
		みかん			みかん		
28 (火)	ごはん	さばのごまだれ焼き	さば・しょうゆ	酒・砂糖 みりん・ 白すりごま		<ul style="list-style-type: none"> クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶 もも缶) 	357 kcal 20.3 g 19.8 g 1.9 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		納豆和え	挽きわり納豆 かつお節・しょうゆ	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき		
29 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	312 kcal 22.9 g 12.0 g 2.1 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		
		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		
30 (木)	バーガーパン	♪千曲保育園のお好み献立です♪					
		あったかシチュー	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ バター 小麦粉	にんじん・しめじ 玉ねぎ・枝豆・コーン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素) 	482 kcal 20.6 g 19.5 g 2.2 g
		メンチカツ	豚ひき肉	塩・こしょう 小麦粉 ・ パン粉	玉ねぎ・キャベツ		
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
りんご			りんご				
31 (金)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・鶏がら しょうゆ・みそ	中華めん ・炒め油 みりん・ ごま油	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	450 kcal 18.3 g 13.2 g 2.4 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		みかん			みかん		