



令和元年度

## 3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)		
2 (月)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ・しょうゆ・だし汁	塩・片栗粉・揚げ油 砂糖・塩・酒・みりん	もやし・ほうれんそう 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・ミルクスコーン ( <u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・ <u>卵</u> ・ <u>牛乳</u> )	404 kcal 20.8 g 14.9 g 1.9 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
3 (火) 誕生会		ちらし寿司	油揚げ・しょうゆ・ <u>卵</u> きざみのり	米・酢・砂糖・塩・みりん 酒・炒め油・ <u>白ごま</u>	にんじん・さやいんげん 干し椎茸・かんぴょう	・牛乳 ・ひなあられ ※特定原材料は 含まれていません。	主食込みの 栄養価  559 kcal 18.2 g 17.3 g 2.5 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		
		いちご			いちご		
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 ・きなこ揚げパン ( <u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・きなこ 砂糖・塩)	465 kcal 22.0 g 15.1 g 2.2 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
5 (木)	バーガーパン	ハンバーグ	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・ケチャップ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・塩・ <u>白ごま</u> )	427 kcal 20.0 g 16.9 g 1.9 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・白菜・にんじん		
		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		
6 (金)	マール食パン	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	・クリーム和え ( <u>生クリーム</u> ・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	369 kcal 13.8 g 17.1 g 1.7 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		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
9 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>ふ</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・マカロニあべかわ ( <u>マカロニ</u> ・きなこ 砂糖・塩)	399 kcal 23.2 g 14.5 g 2.0 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
10 (火)	ごはん	銀ヒラスの西京焼き	シルバー(銀ヒラス)・みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・肉まん (あん…豚ひき肉・玉ねぎ しょうが・みりん 砂糖・しょうゆ・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉 生地… <u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>牛乳</u> ・塩)	447 kcal 28.3 g 16.9 g 2.4 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		納豆和え	挽きわり納豆 しょうゆ・かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき		
11 (水)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> 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	372 kcal 14.5 g 12.1 g 2.0 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		
		いちご			いちご		

★年長さん卒園おめでとうございませう。保育園の給食を食べられるのもあと少しに

なってしまうました。みんなで楽しくたくさん食べていってください♪

★各園、おわかれ会の日には年長さんのお好み献立です。お楽しみに♪

★卒園式翌日からは給食がありません。お手数おかけいたしますがお弁当持参でお願いします。

午前おやつ(未満児)と午後おやつ(未満児、幼児)は園から出ます。

★今年度も保育園給食にご理解とご協力くださり、ありがとうございました。

\*今月の平均栄養量・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質20.0g、脂質15.7g、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			
12 (木)	食 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"> <li>・牛乳</li> <li>・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)</li> </ul> 	403 kcal 22.5 g 13.4 g 1.6 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		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
13 (金)	ミ ニ ロ ール	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・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)</li> </ul>	409 kcal 16.6 g 16.4 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		
		いちご			いちご		
16 (月)	こ は ん	豚肉のみそ炒め	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ホワイトデークッキー (<u>小麦粉</u>・BP マーガリン・砂糖・塩)</li> </ul>	447 kcal 21.8 g 18.9 g 1.9 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん えのき		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
17 (火)	こ 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"> <li>・牛乳</li> <li>・ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u>・ココア・BP 砂糖・<u>牛乳</u>・油)</li> </ul>	426 kcal 23.2 g 14.5 g 2.3 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		
		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		
18 (水)	こ は ん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	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"> <li>・牛乳</li> <li>・お好み焼き (<u>小麦粉</u>・<u>卵</u>・キャベツ 魚肉ソーセージ・青のり かつお節・ソース <u>マヨネーズ</u>)</li> </ul>	421 kcal 20.6 g 18.8 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
19 (木)	ミ ニ ロ ール	しょうゆラーメン	豚肉・ <u>なると</u> ・しょうゆ <u>うずらの卵</u> ・ガラ	<u>中華麺</u>	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> <li>・せんべい</li> </ul>	372 kcal 15.7 g 6.6 g 2.5 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん		
		いちご			いちご		
23 (月)	こ は ん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油 酒・砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カルシウムトースト (<u>食パン</u>・<u>白ごま</u> <u>とけるチーズ</u> しらす)</li> </ul>	419 kcal 22.1 g 19.1 g 2.3 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう 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		
24 (火)	こ 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"> <li>・牛乳</li> <li>・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・<u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u>・油)</li> </ul>	474 kcal 18.8 g 20.2 g 2.0 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		いちご			いちご		
25 (水)	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">卒 園 式</span> 						
26 (木) 5 31 (火)	 <span style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">おうちからのお弁当です。</span> 						