



令和2年度

4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)		
3 (金)							
6 (月)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・炒め油 酒・みりん・砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ ・きなこ 砂糖・塩)	396 kcal 20.5 g 13.4 g 1.8 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん		
		いちご			いちご		
7 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・しょうゆ	炒め油・砂糖・塩 ごま油 ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉 ・BP マーガリン・砂糖・塩)	432 kcal 20.0 g 21.4 g 1.9 g
		ほうれんそうのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき にんじん		
		いちご			いちご		
8 (水)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・ 小麦粉 バター ・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	・ヨーグルト ・せんべい	352 kcal 12.4 g 11.2 g 1.8 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		
9 (木)	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	うどん ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・麩のラスク (ふ ・マーガリン・砂糖)	400 kcal 16.6 g 18.2 g 1.6 g
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん・もやし		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
10 (金)	バーガーパン	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 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	404 kcal 18.1 g 17.1 g 1.8 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
13 (月)	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 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉 ・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	421 kcal 23.9 g 14.4 g 2.3 g
		そうめん汁	なると ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	そうめん ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
14 (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 枝豆・しょうが	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	364 kcal 16.9 g 12.9 g 1.9 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		
15 (水)	ごはん	豆腐のみそ炒め	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 ・若草蒸しパン (ほうれんそう・ 小麦粉 BP・砂糖・ 牛乳 ・油)	413 kcal 22.1 g 15.6 g 1.9 g
		すまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	ふ ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		いちご			いちご		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！
 子ども達のために安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいします。
 給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪
 ★4月20日は「ジャムの日」です。実は、小諸はジャム産業発展の礎となった場所です。
 ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには
 「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー399Kcal、たんぱく質18.5g、脂質14.5g、塩分1.7g
 * 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 (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)				
16 (木)	マーブル食パン	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	・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩昆布・ 白ごま)	430 kcal 21.7 g 14.4 g 2.2 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			
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油 ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん			
17 (金) 誕生会		たけのこごはん	鶏もも肉・油揚げ 薄口しょうゆ	米・酒・みりん 砂糖・炒め油	たけのこ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・クレープ ※小麦粉、卵、乳は 含まれていません。	主食込みの 栄養価 544 kcal 19.3 g 13.2 g 2.0 g	
		なるとのすまし汁	なると ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜			
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム			
		いちご			いちご			
20 (月)	ごはん	ジャムの日 					・牛乳 ・手作りじいちごジャム (食パン ・いちご グラニュー糖・レモン汁)	368 kcal 24.0 g 15.1 g 2.0 g
		銀ヒラスのもろみ漬け焼き	銀ヒラス (シルバー) たまりしょうゆ					
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん			
21 (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	・ヨーグルト ・せんべい	357 kcal 12.5 g 9.5 g 2.0 g	
		チキンカレー	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター 小麦粉 ・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			
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
22 (水)	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	・牛乳 ・ホットケーキ (小麦粉 ・BP・砂糖 牛乳 ・ バター)	414 kcal 16.7 g 16.5 g 1.8 g	
		ニラ玉スープ	卵 ・だし汁	塩	ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき			
		いちご			いちご			
23 (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	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	344 kcal 14.2 g 10.1 g 1.8 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			
		動物チーズ	チーズ					
24 (金)	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	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	381 kcal 16.3 g 13.1 g 1.6 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 (月)	ごはん	魚バーグ	カジキ・豚ひき肉 豆腐・みそ	パン粉 ・塩・こしょう・酒	しょうが・長ねぎ	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	309 kcal 21.2 g 14.0 g 2.1 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			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
28 (火)	ごはん	豆腐のカレー煮	しぼり豆腐 豚ひき肉・しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉・炒め油	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉 ・BP・みそ 砂糖・ 牛乳 ・油)	410 kcal 19.7 g 15.9 g 2.2 g	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん ・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			
		清見オレンジ			清見オレンジ			
30 (木)	黒パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	マカロニ ・炒め油 バター ・ 小麦粉 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・せんべい 	413 kcal 18.2 g 16.2 g 2.0 g	
		春キャベツスープ	ベーコン ・だし汁 しょうゆ	塩・炒め油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん			
		いちご			いちご			