



令和2年度

5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)			
1 (金)	米粉パン	こどもの日献立					・牛乳 ・フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ)	430 kcal 25.9 g 23.4 g 1.8 g
		こいのぼりハンバーグ	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・枝豆 ケチャップ			
		若竹汁	豆腐・わかめ・かつお節 こんぶ・しょうゆ	塩	たけのこ・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			
7 (木)	黒パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・ とけるチーズ	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	348 kcal 16.6 g 14.3 g 1.8 g	
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ ・塩	ほうれんそう・にんじん			
		みしょうかん			みしょうかん			
8 (金)	丸パン	アスパラのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう 小麦粉 ・ バター	玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	・牛乳 ・ひじきおにぎり (米・ひじきご飯の素)	457 kcal 16.7 g 14.9 g 1.5 g	
		磯香和え	のり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん もやし・えのき			
		甘夏			甘夏			
11 (月)	ごはん	油淋鶏 (鶏肉のねぎソースかけ)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ ごま油	にんにく・しょうが・長ねぎ	・牛乳 ・ゴマトースト (食パン ・ 白すりごま マーガリン・砂糖)	418 kcal 24.0 g 19.5 g 2.1 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			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン缶			
12 (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・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	381 kcal 13.9 g 12.1 g 2.1 g	
		ニラのナムル	しょうゆ	白ごま ・酢 ごま油 ・塩・砂糖	もやし・にら・にんじん			
		みしょうかん			みしょうかん			
13 (水)	ごはん	銀ヒラスの塩麴焼き	銀ヒラス	塩麴		・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ ・砂糖・塩 黒すりごま)	345 kcal 23.1 g 15.2 g 1.9 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			
		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			
14 (木)	ツイストパン	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	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	407 kcal 25.4 g 12.0 g 2.2 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			
		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			
15 (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 ・せんべい	408 kcal 21.2 g 15.2 g 2.8 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		動物チーズ	チーズ					

★5月5日は子どもの日です。こいのぼりを飾ったり、子どもさんの成長を願って柏餅を食べたりしてみてください。
★5月1日にはこどもの日献立として、「こいのぼりハンバーグ」と「若竹汁」が出ます。
若竹汁にはたけのこが入っていて、たけのこのように子ども達もグングン成長してほしいと
願いが込められています！たくさん食べてくださいね♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー394Kcal、たんぱく質20.0g、脂質15.3g、塩分1.9g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.6g、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)			
18 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コーン蒸しパン (小麦粉・BP・コーン 砂糖・牛乳・油) 	428 kcal 25.9 g 16.5 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				
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり				
19 (火)	ごはん	サケのマリネ	鮭・薄口しょうゆ	片栗粉・揚げ油 炒め油・酢・砂糖	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 白ごまクッキー (小麦粉・BP・バター 砂糖・塩・白ごま) 	456 kcal 25.8 g 20.8 g 1.9 g		
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	小ねぎ・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				
20 (水)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・ちくわ こんぶ・しょうゆ	じゃがいも・炒め油 こんにゃく・砂糖	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素・みかん缶) 	360 kcal 20.1 g 14.1 g 2.1 g		
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん・えのき				
		メロン			メロン				
21 (木) 誕生会		メキシカンライス	ウインナー	米・カレー粉・炒め油・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 動物ホットケーキ ※小麦粉、卵、乳が 含まれています。 	主食込みの 栄養価 593 kcal 17.9 g 16.1 g 2.4 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				
		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				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
22 (金)	ミニロール	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 塩むすび (米・塩・白ごま 焼きのり) 	406 kcal 16.0 g 10.5 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				
		みしょうかん			みしょうかん				
25 (月)	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 アスパラガス・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ピザトースト (食パン・玉ねぎ ベーコン・コーン ピーマン・ケチャップ とけるチーズ) 	427 kcal 19.9 g 15.7 g 2.6 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				
26 (火)	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	<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 バナナ・みかん缶) 	322 kcal 11.6 g 10.5 g 1.7 g		
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け				
		甘夏			甘夏				
27 (水)	ごはん	八宝菜	豚肉・うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・牛乳 きなこ・砂糖・塩) 	357 kcal 18.0 g 14.8 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				
		ミニトマト			ミニトマト				
28 (木)	マール食パン	五目ビーフン	卵・ハム・しょうゆ	ビーフン・炒め油 砂糖・酢・ごま油 白すりごま	きゅうり・もやし・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ニラの薄焼き (小麦粉・ニラ 油・砂糖・しょうゆ) 	396 kcal 14.7 g 14.3 g 2.5 g		
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん・玉ねぎ				
		みしょうかん			みしょうかん				
29 (金)	米粉パン	白身魚のピザ風	銀ヒラス・とけるチーズ	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	372 kcal 20.2 g 13.7 g 2.2 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				
		小玉スイカ			小玉スイカ				