



令和2年度

6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)		
1 (月)	ごはん	焼き鮭	鮭	塩		・牛乳 ・うどんかりんとう (<u>ほうとうめん</u> 砂糖・揚げ油)	404 kcal 26.1 g 14.4 g 2.5 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		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		
2 (火)	ごはん	みそハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	玉ねぎ	・牛乳 ・みたらしまカロニ (<u>マカロニ</u> ・しょうゆ 砂糖・片栗粉・水)	382 kcal 22.8 g 16.8 g 2.6 g
		小松菜のすまし汁	こんぶ・かつお節・薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		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		
3 (水)	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	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)	242 kcal 12.5 g 6.2 g 1.5 g
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		キャベツ・小ねぎ・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
4 (木)	ごはん	アスパラのかき揚げ (天井風)	<u>ウインナー</u> ・ <u>卵</u> しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・揚げ油 みりん・砂糖	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス	・ヨーグルト ・せんべい 	270 kcal 9.9 g 7.5 g 1.7 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
5 (金)	ごはん	テリコンカン	大豆・豚ひき肉	じゃがいも・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん にんにく・ケチャップ	・牛乳 ・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)	382 kcal 17.7 g 16.4 g 1.8 g
		レタスのコーンスープ	<u>ベーコン</u> 	塩・砂糖	レタス・玉ねぎ・にんじん <u>クリームコーン</u> ・コーン		
		メロン			メロン		
8 (月)	ごはん	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラス・白みそ	酒・みりん・砂糖		・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> ・砂糖 もも缶・バナナ・みかん缶)	234 kcal 17.0 g 8.0 g 1.3 g
		レタスのかき玉汁	鶏もも肉・ <u>卵</u> だし汁・薄口しょうゆ	塩・こしょう	玉ねぎ・レタス		
		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		
9 (火)	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・絞豆腐・しょうゆ	酒・炒め油・ソース カレー粉・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン・トマト	・牛乳 ・岩石揚げ (大豆・ひじき・さつまいも <u>小麦粉</u> ・しょうゆ 砂糖・揚げ油)	454 kcal 21.6 g 22.8 g 2.2 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
10 (水)	ごはん	たけのこの旨煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 炒め油・砂糖・酒	たけのこ・にんじん 枝豆・干し椎茸	・牛乳 ・白ごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・塩・ <u>白ごま</u> ・水)	420 kcal 19.0 g 18.0 g 2.0 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト 		
11 (木)	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏もも肉・みそ・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u>	にんじん・アスパラガス	・牛乳 ・ジャムサンド (<u>食パン</u> ジャム&マーガリン)	427 kcal 26.1 g 17.5 g 2.3 g
		麩のすまし汁	こんぶ・かつお節・薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		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		
12 (金)	ごはん	ナポリタン	豚ひき肉・ <u>粉チーズ</u>	<u>スパゲッティ</u> ・炒め油 ソース・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ・ケチャップ	・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	326 kcal 12.3 g 6.4 g 1.9 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		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		

★6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われてています。

虫歯が無い健康な歯だと、日々の食事も楽しめます♪

★よく噛むことはあごや味覚の発達につながります。保育園ではさきいかの入った『かみかみサラダ』、大豆の入った『岩石揚げ』など、噛み応えのある献立を多く取り入れました。よく噛んであごを強くして、食べた後は歯磨きをして虫歯のない健康な歯を保ちましょう！

※6月も木曜、金曜のパンはありません。3歳以上のお子さんは、お手数ですがごはんの持参をお願いします。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー374Kcal、たんぱく質18.7g、脂質13.7g、塩分1.8g
* 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以下



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)			
15 (月)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油・つきこん <u>白ごま</u> ・みりん・砂糖 炒め油・ <u>ごま油</u>	ごぼう・たけのこ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みかんゼリー (クールゼリーの素 みかん缶) 	332 kcal 15.9 g 12.1 g 1.8 g		
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん・長ねぎ				
		メロン		メロン					
16 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・しょうゆ	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"> 牛乳 いもち (じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ) 	382 kcal 18.4 g 16.2 g 2.1 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				
		ミニトマト		ミニトマト					
17 (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 マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u>・きなこ 砂糖・塩) 	404 kcal 26.6 g 13.9 g 2.5 g		
		そうめん汁	<u>なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん				
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	<u>ごま油</u>	キャベツ・にんじん もやし・しめじ				
18 (木)	ごはん	鮭フライ	鮭・ <u>卵</u>	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のラスク (<u>ふ</u>・マーガリン・砂糖) 	418 kcal 26.2 g 20.1 g 2.1 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				
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ <u>ごま油</u> ・砂糖	ブロッコリー・しめじ				
19 (金)	ごはん	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"> ヨーグルト せんべい 	298 kcal 12.2 g 7.0 g 1.8 g		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u> ・ <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん・ごぼう				
		ミニトマト		ミニトマト					
22 (月)	ごはん	カレー肉じゃが	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 カレー粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パンケーキ (<u>ホットケーキミックス</u> <u>卵</u>・牛乳・バター) 	408 kcal 19.8 g 14.5 g 2.0 g		
		麩の味噌汁	みそ・煮干し		ふ			白菜・長ねぎ・にんじん	
		ミニトマト			ミニトマト				
23 (火)	ごはん	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"> 牛乳 チーズトースト (<u>食パン</u>・<u>白ごま</u> <u>とけるチーズ</u>) 	383 kcal 24.4 g 16.6 g 2.0 g		
		豆腐のすまし汁	豆腐・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん・えのき・長ねぎ				
		ミニトマト		ミニトマト					
24 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 シリアルクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 塩・マーガリン 水・コーンフレーク) 	447 kcal 19.3 g 16.7 g 1.8 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				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
25 (木) 誕生会		ひじきごはん	油揚げ・ひじき・ <u>ちくわ</u> だし汁・しょうゆ	米・炒め油・砂糖・みりん	枝豆・干し椎茸・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳アイス ※卵、乳、小麦は 含まれていません。 	主食込みの 栄養価 397 kcal 10.8 g 3.9 g 2.3 g		
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり・パイ缶				
		さくらんぼ			さくらんぼ				
26 (金)	ごはん	白身魚のカレーマリネ	ホキ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・炒め油 酢・砂糖・カレー粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 	391 kcal 18.0 g 10.4 g 1.9 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				
		ミニトマト		ミニトマト					
29 (月)	ごはん	レパールの甘みそ煮	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"> 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) 	406 kcal 20.7 g 19.1 g 2.1 g		
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・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				
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン				
30 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	396 kcal 17.1 g 16.3 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				
		ミニトマト			ミニトマト				