



令和2年度

7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 (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 きなこトースト (食パン・マーガリン きなこ・砂糖・塩)	437 kcal 23.6 g 20.3 g 2.2 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			
		トマト			トマト			
2 (木)	丸パン	サケのパン粉焼き	サケ・粉チーズ	パン粉・油		牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	443 kcal 23.0 g 12.8 g 1.8 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			
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし・みかん缶			
3 (金)	ミニロール	冷やし中華	しょうゆ・卵・鶏ささみ きざみのり・だし汁	中華めん・ごま油 炒め油・酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	ヨーグルト せんべい	401 kcal 19.7 g 9.1 g 2.2 g	
		トマト			トマト			
		動物チーズ	チーズ					
6 (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			牛乳 さくさくクッキー (小麦粉・BP マーガリン・砂糖・塩)	417 kcal 22.5 g 20.1 g 2.0 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			
		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			
7 (火)	ごはん	♪西保育園のお好み献立です♪					牛乳 パンケーキ (ミックス粉 牛乳・バター ホイップクリーム)	420 kcal 21.8 g 18.3 g 1.9 g
		油淋鶏 (鶏のねぎソース)	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			
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン			
8 (水)	ごはん	☆七夕献立☆					ヨーグルト せんべい	351 kcal 12.3 g 12.2 g 1.8 g
		七夕カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	玉ねぎ・にんじん・オクラ ズッキーニ・にんにく しょうが・ケチャップ			
		短冊サラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり にんじん			
9 (木)	米粉パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・こしょう 砂糖・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・にんじん しめじ・ズッキーニ・枝豆 にんにく・ピーマン	牛乳 おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・塩・白ごま)	418 kcal 16.5 g 12.1 g 2.0 g	
		レタススープ	ベーコン・しょうゆ だし汁	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ			
		すいか			すいか			
10 (金)	ミニロール	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・オイスターソース 砂糖・酒・中華めん すりえごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・もやし 玉ねぎ・にんじん・ピーマン	牛乳 せんべい	392 kcal 17.1 g 14.7 g 2.3 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			
		トマト			トマト			
13 (月)	ごはん	トビウオのさつま揚げ	トビウオ・タラ・芽ひじき	片栗粉・酒・揚げ油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう	牛乳 ミルクスコーン (小麦粉・BP・バター 砂糖・卵・牛乳)	425 kcal 22.6 g 17.7 g 1.8 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・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			
14 (火)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ごま油 オイスターソース・塩 こしょう・炒め油	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ・ピーマン ズッキーニ・もやし	牛乳 マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩)	423 kcal 24.5 g 16.5 g 1.5 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			
		すいか			すいか			

★だんだん暑くなって夏が近づいてきます。いっぱい汗をかくこの季節は、こまめな水分補給が大切です。
ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。
飲むとお腹がいっぱいになってご飯が食べられなくなり、夏バテをしやすくなるので
気をつけてください。水分補給には水や麦茶がオススメです！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質19.0g、脂質14.8g、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1.5g



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 (水)	ごはん	カレーマナー	押し豆腐・豚ひき肉 しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油・片栗粉	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 食パン (食パン・ジャム マーガリン) 	470 kcal 22.8 g 19.9 g 2.1 g		
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん				
		すいか			すいか				
16 (木) 誕生会		まぜこみいなり	ちくわ・油揚げ・だし汁 しょうゆ・きざみのり	米・酢・砂糖・塩・みりん	干し椎茸・たけのこ にんじん・かんぴょう・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> フローズンヨーグルト せんべい 	主食込みの 栄養価 467 kcal 14.8 g 6.6 g 2.8 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				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶				
		ブルーベリー			ブルーベリー				
17 (金)	マーブル食パン	夏野菜のスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ・炒め油 塩・こしょう	トマト・玉ねぎ・なす ズッキーニ・にんにく ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素・みかん缶) 	417 kcal 16.3 g 14.6 g 1.6 g		
		レタスのコーンスープ	ベーコン・だし汁	塩	レタス・玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
20 (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	ズッキーニ・にんじん 玉ねぎ・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ミルクずもち (片栗粉・砂糖・牛乳 きなこ・砂糖・塩) 	411 kcal 18.2 g 14.2 g 1.9 g		
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・小ねぎ				
		ブルーベリー			ブルーベリー				
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 にんにく・しょうが コーン・枝豆・ケチャップ	すいか	309 kcal 11.2 g 9.7 g 1.8 g		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
		トマト			トマト				
22 (水)	ごはん	アジフライ	アジ・卵	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		<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) 	292 kcal 18.7 g 10.0 g 1.9 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				
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	レタス・きゅうり・みかん缶				
27 (月)	ごはん	肉じゃが	豚肉・ちくわ・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	にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒ごまクッキー (小麦粉・BP・バター 砂糖・塩・黒ごま) 	471 kcal 18.7 g 19.6 g 1.9 g		
		トマトのかきたま汁	卵・だし汁・薄口しょうゆ	塩	レタス・玉ねぎ・トマト				
		ブルーベリー			ブルーベリー				
28 (火)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう 片栗粉・揚げ油・砂糖・酢	玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マヨコーントースト (食パン・コーン マヨネーズ) 	421 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g		
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	ふ	白菜・長ねぎ・にんじん				
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節・しょうゆ		ブロッコリー・にんじん				
29 (水)	ごはん	マーボナー	豚ひき肉・しょうゆ・みそ	揚げ油・ごま油・砂糖 酒・塩・春雨・片栗粉	なす・にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 あじさいゼリー (クールゼリーの素 グレープゼリーの素) 	306 kcal 15.2 g 14.0 g 1.8 g		
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・小ねぎ				
		トマト			トマト				
30 (木)	食パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・とけるチーズ	塩・こしょう	玉ねぎ・ピーマン・しめじ ズッキーニ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ) 	429 kcal 22.9 g 15.3 g 1.8 g		
		キャベツのカレースープ	ウインナー・だし汁 薄口しょうゆ	塩・こしょう・カレー粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン				
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム				
31 (金)	ミニロール	サラダうどん	ツナ・わかめ・だし汁 しょうゆ	うどん・塩・みりん・砂糖	きゅうり・レタス コーン・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	373 kcal 16.6 g 14.5 g 2.2 g		
		トマト			トマト				
		動物チーズ	チーズ						