



令和2年度

8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)			
3 (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 手作りブルーベリージャム (食パン・ブルーベリー グラニュー糖・レモン汁) 	418 kcal 24.6 g 15.4 g 2.0 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			
		すいか			すいか			
4 (火)	ごはん	夏野菜のカレー	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	かぼちゃ・玉ねぎ・なす にんじん・ズッキーニ トマト・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 麦茶 蒸しもろこし (とうもろこし) 	332 kcal 12.9 g 11.5 g 1.4 g	
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
5 (水)	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		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のラスク (ふ・マーガリン・砂糖) 	383 kcal 22.0 g 21.0 g 1.8 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			
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん			
6 (木)	くろい シャパン (黒パン)	♪ 芦原保育園のお好み献立です ♪					<ul style="list-style-type: none"> ぞうさんのおおきなすいか (すいか) 	354 kcal 19.9 g 12.0 g 2.4 g
		らいおんからあげ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが			
		けいぞうの春雨サラダ	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			
		みみこのにんじんすまし汁	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			
		はりねずみのチーズ	チーズ					
7 (金)	ミニロール	☆ 七夕献立 ☆			<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	332 kcal 13.0 g 7.9 g 1.8 g		
		七夕うどん	油揚げ・しょうゆ わかめ・だし汁	うどん・砂糖 塩・みりん・酒			にんじん・コーン	
		きびなごごまフライ	きびなご	小麦粉・パン粉 白ごま・揚げ油				
		トマト		トマト				
11 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ふかしいも (じゃがいも・塩) 	383 kcal 22.1 g 18.2 g 1.6 g	
		レタスのかき玉汁	鶏もも肉・薄口しょうゆ 卵・だし汁	塩・こしょう	玉ねぎ・レタス			
		ミニトマト			ミニトマト			
12 (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"> 飲むヨーグルト せんべい 	276 kcal 20.5 g 6.8 g 2.0 g	
		切り干し大根の味噌汁	豆腐・わかめ・みそ・煮干し		切り干し大根 にんじん・えのき			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
17 (月)	ごはん	鶏から揚げの甘酢和え	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・酢	しょうが・にんじん・玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カルシウムトースト (食パン・白ごま とけるチーズ・しらす) 	402 kcal 28.4 g 15.8 g 2.3 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			

★夏は食欲がなくなって冷たいジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、食べすぎには気をつけましょう。砂糖や脂肪分がたくさん入っていて、さらに食欲がなくなり夏バテの原因に！夏バテしそうな時には、ビタミンB群が豊富な豚肉がオススメです！夏が旬の野菜も体を冷やす効果があるのでうまく組み合わせて食べて、元気に過ごしましょう！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー373Kcal、たんぱく質18.9g、脂質14.5g、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1.5g



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)			
18 (火)	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐 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・しめじ トマト・ケチャップ	・牛乳 ・じゃがいもの甘辛煮 (じゃがいも・揚げ油 砂糖・みりん・しょうゆ)	429 kcal 19.4 g 19.9 g 1.4 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 みかん缶				
		すいか			すいか				
19 (水)	ごはん	鮭の塩麹焼き	鮭	塩麹		・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	309 kcal 25.3 g 13.6 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				
		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・レタス きゅうり・枝豆				
20 (木) 誕生会		ピビンバ	豚肉・しょうゆ・ <u>卵</u>	米・炒め油・砂糖 <u>白ごま</u> ・ <u>ごま油</u> ・酒	にんにく・干し椎茸 もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	・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 587 kcal 22.0 g 16.6 g 2.4 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・しめじ				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
21 (金)	食パン	夏野菜のチーズ焼き	<u>ベーコン</u> <u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ <u>マヨネーズ</u>	なす・トマト・かぼちゃ 玉ねぎ・ズッキーニ・パセリ	・麦茶 ・ゆで枝豆 (枝豆・塩)	 322 kcal 13.9 g 19.2 g 1.7 g		
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん				
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム				
24 (月)	ごはん	かぼちゃと夕顔の そばろ和え	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・夕顔・玉ねぎ さやいんげん・にんじん	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・ <u>生乳</u> <u>粉チーズ</u> ・油)	419 kcal 18.7 g 19.4 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				
		トマト			トマト				
25 (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・もやし にんじん・しめじ	・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)	300 kcal 16.8 g 7.3 g 2.1 g		
		そうめん汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん				
		すいか			すいか				
26 (水)	ごはん	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> ・ソース		・牛乳 ・ゴマトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> <u>マーガリン</u> ・砂糖)	409 kcal 23.3 g 17.2 g 2.6 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				
27 (木)	ナン 	カレートマト煮	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖	なす・玉ねぎ・にんじん トマト・ケチャップ ブロッコリー	・もも 	292 kcal 10.7 g 11.7 g 1.8 g		
		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 <u>クリームコーン</u>				
		動物チーズ	<u>チーズ</u>						
28 (金)	マール食パン	五目ビーフン	<u>卵</u> ・ <u>ハム</u> ・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・ <u>白すりごま</u> ・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・干し椎茸	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	420 kcal 15.1 g 13.3 g 2.3 g		
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩	白菜・にんじん・玉ねぎ				
		ミニトマト			ミニトマト				
31 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</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	・牛乳 ・せんべい 	399 kcal 16.3 g 16.0 g 2.1 g		
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け				
		ミニトマト			ミニトマト				