



令和2年度

9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)		
<b>防災の日 献立</b>							
1(火)	ごはん	焼き鮭	鮭	塩		 ・牛乳 ・乾パン	357 kcal 28.4 g 12.1 g 2.1 g
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにやく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
2(水)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ <b>ごま油</b> オイスターソース・塩 こしょう・炒め油	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・ズッキーニ ピーマン・もやし	・牛乳 ・チーズの包み揚げ <b>(餃子の皮・チーズ</b> 揚げ油)	402 kcal 25.0 g 20.8 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・長ねぎ		
		ぶどう			ぶどう		
3(木)	米粉パン	タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ <b>プレーンヨーグルト</b>	塩・こしょう・カレー粉 にんにく・酒	ケチャップ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	366 kcal 22.2 g 14.2 g 1.6 g
		ミネストローネ	<b>ベーコン</b>	じゃがいも・ <b>マカロニ</b> 塩・こしょう	切り干し大根・ズッキーニ 玉ねぎ・キャベツ・えのき トマト		
		梨			梨		
4(金)	丸パン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 塩・ <b>白ごま</b> )	409 kcal 24.0 g 14.3 g 2.1 g
		なるとのすまし汁	<b>なると</b> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
7(月)	ごはん	銀ヒラスのもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			・牛乳 ・コーン蒸しパン (コーン・ <b>小麦粉</b> ・砂糖 <b>牛乳</b> ・BP・油)	387 kcal 23.0 g 14.8 g 1.9 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<b>ふ</b>	 白菜・長ねぎ・にんじん		
		ごま酢和え	<b>ハム</b> ・薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <b>白ごま</b>	キャベツ・きゅうり にんじん		
8(火)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b> ・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	・ヨーグルト和え <b>(プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶 パナナ・みかん缶)	317 kcal 12.1 g 10.7 g 1.6 g
		もやしのナムル	<b>ハム</b> ・しょうゆ	砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	きゅうり・もやし・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
9(水)	ごはん	手作りがんもどき	しほり豆腐・鶏ひき肉 干しひじき・しょうゆ だし汁・薄口しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油 みりん・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・ジャム食パン <b>(食パン・ジャム</b> <b>マーガリン)</b>	412 kcal 19.3 g 16.8 g 2.1 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>ふ</b> ・塩	ほうれんそう・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		
10(木) 誕生会		チャーハン	<b>ベーコン</b> ・ <b>なると</b> <b>エビ</b> ・しょうゆ・ <b>卵</b>	米・酒・ <b>ごま油</b> ・炒め油	しょうが・にんにく にんじん・長ねぎ・枝豆	・牛乳 ・ <b>マフィン</b>	主食込みの 栄養価  761 kcal 24.4 g 26.7 g 2.6 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		
		春雨サラダ	<b>ハム</b> ・しょうゆ	春雨・砂糖・ <b>ごま油</b> ・酢	きゅうり・もやし・みかん缶		
		プルーン			プルーン		
11(金)	ミニロール	なす入りミートソース	豚ひき肉	<b>スパゲッティ</b> ・炒め油 ソース・揚げ油 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・なす にんにく・しめじ・トマト ズッキーニ・ケチャップ	・ <b>ヨーグルト</b> ・せんべい	356 kcal 12.1 g 8.3 g 2.0 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <b>白ごま</b>	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		梨			梨		

★運動会が近づいてきました。今年の運動会はいつもとは少し違った運動会になりそうですが、しっかり食べたり寝たりして免疫力を高め、みんな元気で運動会ができることを願います。  
 ★1日は「防災の日(9月1日)」にちなんでシンプルな献立で、おやつはかんぱんです。  
 日頃から地震などに備えましょう！  
 ★19日から25日の間はお彼岸です。お彼岸にちなんでおやつにおはぎが出ます。  
 お墓参りをするなど、子ども達にも伝えていきたいですね。

\*今月の平均栄養量・・・エネルギー396Kcal、たんぱく質20.9g、脂質15.0g、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)			
14 (月)	ごはん	鮭フライ	鮭・卵	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> <li>・せんべい</li> </ul> 	313 kcal 20.6 g 8.2 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		
		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 (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア BP・砂糖・牛乳・油)</li> </ul>	430 kcal 17.8 g 16.2 g 2.0 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		
		梨			梨		
16 (水)	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"> <li>・牛乳</li> <li>・ミルクずもち (片栗粉・砂糖・牛乳 きなこ・砂糖・塩)</li> </ul>	419 kcal 20.6 g 15.0 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		
		ぶどう			ぶどう		
17 (木)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華めん・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・プリン (プリンの素・みかん缶)</li> </ul>	355 kcal 14.6 g 11.1 g 2.4 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		ブルー			ブルー		
18 (金)	バーガーパン	♪千曲保育園のお好み献立です♪					449 kcal 21.7 g 19.4 g 1.8 g
		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		
		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		
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 にんじん・コーン クリームコーン		
23 (水)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・みりん・砂糖 糸こんにゃく・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズトースト (食パン・白ごま とけるチーズ)</li> </ul>	402 kcal 23.2 g 15.9 g 2.3 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		
		ぶどう			ぶどう		
24 (木)	米粉パン	サケのマヨチーズ焼き	鮭・とけるチーズ	マヨネーズ 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・おはぎ (もち米・米 砂糖・きなこ・塩)</li> </ul>	472 kcal 23.1 g 15.5 g 1.8 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		
		梨			梨		
25 (金)	食パン	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ かつお節・こんぶ・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・みかんゼリー (クールゼリーの素 みかん缶)</li> </ul>	372 kcal 15.2 g 15.8 g 1.5 g
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ	キャベツ・えのき・にんじん		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
28 (月)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖・みりん 白すりごま		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ニラの薄焼き (小麦粉・ニラ 油・砂糖・しょうゆ)</li> </ul>	408 kcal 25.0 g 19.3 g 2.3 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・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		
29 (火)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・鶏もも肉 しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油 酒・砂糖・白ごま	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・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)</li> </ul>	438 kcal 27.4 g 18.5 g 2.4 g
		かき玉汁	卵・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
30 (水)	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・せんべい</li> </ul> 	435 kcal 17.2 g 17.3 g 2.2 g
		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		
		ブルー			ブルー		