

令和3年は  
丑(うし)年  
です!



令和2年度

1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)		
7 (木)	ミニロール	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・しめじ ピーマン・ケチャップ	 ・牛乳 ・せんべい	410 kcal 16.0 g 11.9 g 1.8 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん・コーン <u>クリームコーン</u>		
		みかん			みかん		
8 (金)	食パン	あったかシチュー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u>	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	・ヨーグルト ・せんべい	360 kcal 13.5 g 10.7 g 1.7 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		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
12 (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	・牛乳 ・うどんかりんとう (ほうとうめん 揚げ油・砂糖)	451 kcal 15.7 g 18.1 g 2.0 g
		みかんサラダ		油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		りんご			りんご		
13 (水)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ(白身魚) だし汁・しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油・砂糖 塩・酒・みりん・片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・シリアルクッキー (小麦粉・BP・砂糖 塩・ <u>マーガリン</u> コーンフレーク)	396 kcal 19.0 g 16.6 g 1.8 g
		ニラ玉スープ	<u>卵</u> ・だし汁	塩	 ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき		
		みかん			みかん		
14 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・ <u>油揚げ</u> こんぶ・かつお節・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・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)	363 kcal 11.8 g 12.3 g 1.5 g
		ポテトサラダ	<u>魚肉ソーセージ</u>	じゃがいも・塩 こしょう・ <u>マヨネーズ</u>	キャベツ・コーン・きゅうり		
		みかん			みかん		
15 (金)	米粉パン	★松風焼き	鶏ひき肉・豆腐・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・高トレまん (ほうれんそう・ <u>チーズ</u> <u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 豆乳・油)	424 kcal 23.2 g 17.2 g 2.4 g
		★高トレマンのすまし汁	<u>星型なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ にんじん・しめじ		
		★菜果なます		酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u>	大根・にんじん・りんご		
18 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>ふ</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・ミルクスコーン (小麦粉・BP・ <u>バター</u> 砂糖・ <u>卵</u> ・牛乳)	433 kcal 21.1 g 16.5 g 2.2 g
		なめこの味噌汁	みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		みかん			みかん		

★お正月にはおせち料理を食べていますか？おせち料理にはいろんな願いが込められています。  
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎えび…長生きするように  
 ◎れんこん…将来の見通しがよくなるように ◎田作り…豊年豊作祈願 ◎昆布…よろこぶ

★『高トレマン』はご存知ですか？小諸市が取り組んでいる“高地トレーニング”の推進のために  
 新しく登場したキャラクターです！今月、市内の保育園に登場するかも！?  
 高トレマンにちなんだ給食もありますのでお楽しみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー430Kcal、たんぱく質19.3g、脂質16.2g、塩分2.0g  
 \* 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



小諸市高地トレーニング  
推進PRキャラクター  
『高トレマン』

栄養価は  
おやつを  
合わせた  
値です。  
主食の  
ごはんの  
分は除い  
ています。

		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)			
19 (火)	ごはん	鮭フライ	鮭・卵	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース				・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)	427 kcal 29.5 g 17.6 g 2.5 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・しめじ			
		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	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 枝豆・しょうが	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・BP・黒砂糖 牛乳・白ごま・油)	462 kcal 18.5 g 14.7 g 2.0 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し 	ふ		白菜・長ねぎ・にんじん			
		りんご				りんご			
♪美里保育園のお好み献立です♪									
21 (木)	クローツサン	しょうゆラーメン	豚肉・ <u>なると</u> ・しょうゆ <u>うずらの卵</u> ・ガラ	中華めん		にんじん・もやし・長ねぎ 白菜・しょうが	・牛乳 ・プリンパフェ (プリンの素・みかん缶 <u>ホイップクリーム</u> チョコスプレー)	471 kcal 20.7 g 18.8 g 2.2 g	
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖		キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅			
		いちご				いちご			
22 (金) 誕生会 		ししじゅーしー	豚ひき肉・刻み昆布・油揚げ	米・炒め油・酒・塩・みりん		にんじん・しょうが	・牛乳 ・マドレーヌ ※小麦粉・卵・牛乳が 入っています。	主食込みの 栄養価 642 kcal 20.5 g 23.0 g 2.6 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 パイン缶			
		みかん				みかん			
25 (月)	ごはん	韓国風サバの煮つけ	<u>サバ</u> ・しょうゆ・みそ	塩・砂糖・みりん 酒・ <u>ごま油</u>		りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	・牛乳 ・パンケーキ (ホットケーキミックス <u>卵</u> ・牛乳・バター)	403 kcal 22.7 g 18.9 g 2.1 g	
		麩のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	ふ・塩		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			
26 (火)	ごはん	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	片栗粉・揚げ油			・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	340 kcal 21.5 g 16.1 g 2.3 g	
		ひじき炒め	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・油揚げ 干しひじき・大豆・しょうゆ	つきこん・砂糖 みりん・炒め油		にんじん・干し椎茸			
		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			
27 (水)	ごはん	ほうれんそうカレー	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 にんにく・しょうが ほうれんそう・ケチャップ	・クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	406 kcal 11.9 g 18.3 g 1.7 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			
		りんご				りんご			
28 (木)	米粉パン	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 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ <u>白ごま</u> ・塩・ <u>ごま油</u> )	409 kcal 21.9 g 15.1 g 2.0 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			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう		キャベツ・きゅうり・コーン			
29 (金)	ミニロール	こもろん味噌やきそば	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・ <u>中華めん</u> 炒め油・すりえごま		にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ もやし・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・せんべい 	423 kcal 19.4 g 14.1 g 2.1 g	
		すまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	ふ・塩		長ねぎ・白菜・にんじん			
		ミニゼリー		ミニゼリー					