



令和2年度

3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 タンパク質 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	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ	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	・牛乳 ・ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・ココア BP・砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	421 kcal 25.2 g 17.6 g 2.2 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
2 (火)	ごはん	銀ヒラスの塩麹焼き	銀ヒラス	塩麹		・牛乳 ・きなこ揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・きなこ・砂糖・塩)	434 kcal 18.1 g 16.2 g 2.0 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
3 (水) 誕生会		ちらし寿司	油揚げ・しょうゆ・ <u>卵</u> きざみのり	米・酢・砂糖・塩 みりん・酒・炒め油 <u>白ごま</u>	にんじん・さやいんげん 干し椎茸・かんぴょう	・牛乳 ・ひなあられ ※アレルギーの原因となる 食品は含まれていません。	主食込みの 栄養価 517 kcal 17.1 g 13.0 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		
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム		
		いちご			いちご		
4 (木)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ <u>ちくわ</u> しょうゆ・こんぶ かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	368 kcal 16.8 g 12.0 g 2.1 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
5 (金)	米粉パン	チキンカツ	鶏ささみ・ <u>卵</u>	塩・こしょう・ <u>小麦粉</u> <u>パン粉</u> ・揚げ油・ソース	ケチャップ	・牛乳 ・野沢菜おにぎり (米・野沢菜菜めしの素)	416 kcal 25.3 g 13.5 g 2.0 g
		チンゲンサイのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき 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		
8 (月)	ごはん	さばのごまだれ焼き	<u>さば</u> ・しょうゆ	酒・砂糖・みりん <u>白すりごま</u>		・ヨーグルト ・せんべい	326 kcal 19.5 g 13.0 g 2.1 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・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・コーン		
9 (火)	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	・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)	322 kcal 12.5 g 11.7 g 1.6 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		
		いちご			いちご		
10 (水)	ごはん	油淋鶏 (鶏のねぎソースかけ)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	にんにく・しょうが 長ねぎ	・牛乳 ・ミルクスコーン (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・ <u>卵</u> ・ <u>牛乳</u>)	417 kcal 21.4 g 17.6 g 1.7 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		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
11 (木)	丸パン	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	炒め油・ <u>パン粉</u> 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・牛乳 ・ふかしもち (さつまいも)	445 kcal 18.3 g 20.7 g 1.7 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき にんじん		

★1年が経つのは早いものです。もうすぐ春になり子ども達はまた一つ大きくなりますね。
 保育園でみんなと楽しく食べ、食べられるものが増えてくれたら嬉しいです。
 ★卒園式翌日からは給食がありません。お手数おかけいたしますがお弁当持参でお願いします。
 午前おやつ(未満児)と午後おやつ(未満児、幼児)は園から出ます。
 ★今年度も保育園給食にご理解とご協力いただき、ありがとうございました!

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質19.3g、脂質15.3g、塩分2.0g
 * 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、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
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)			
12 (金)	マール食パン	みそラーメン	豚肉・ガラ・しょうゆ・みそ	中華めん・炒め油 みりん・ <u>ごま油</u>	白菜・にんじん・コーン もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・牛乳 ・みかんゼリー (ケールゼリーの素 みかん缶)	445 kcal 18.3 g 20.7 g 1.7 g
		ごまあえ	しょうゆ	 白すりごま・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
15 (月)	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 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u> ・きなこ 砂糖・塩)	409 kcal 22.6 g 17.6 g 1.7 g
		麩のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
16 (火)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・ホワイトデークッキー (<u>小麦粉</u> ・BP マーガリン・砂糖・塩)	440 kcal 17.3 g 16.6 g 2.1 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
17 (水)	ごはん	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	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・肉まん (あん…豚ひき肉・玉ねぎ しょうが・みりん 砂糖・しょうゆ・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉 生地… <u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>牛乳</u> ・塩)	473 kcal 22.9 g 16.8 g 2.1 g
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん		
		いちご			いちご		
18 (木)	食パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・酒 塩・片栗粉	しょうが・玉ねぎ にんじん・にんにく ケチャップ	・牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも・酒 塩・ <u>黒ごま</u> ・塩)	423 kcal 17.8 g 13.1 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>		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
19 (金)	ミニロール	信州サーモンの クリーム煮	信州サーモン <u>スキムミルク</u>	じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・ほうれんそう	・飲むヨーグルト ・せんべい 	389 kcal 18.5 g 11.2 g 2.2 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <u>白ごま</u>	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
22 (月)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ <u>麩</u> ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	・牛乳 ・ピザトースト (<u>食パン</u> ・玉ねぎ <u>ベーコン</u> ・コーン ピーマン・ケチャップ <u>とけるチーズ</u>)	452 kcal 24.6 g 18.2 g 2.6 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
23 (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・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	360 kcal 23.0 g 16.6 g 1.8 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		だいコーンサラダ	しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	大根・にんじん きゅうり・コーン		
24 (水)	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	・クリーム和え (<u>生クリーム</u> ・砂糖 バナナ・みかん缶・もも缶)	360 kcal 10.3 g 16.7 g 1.6 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		いちご			いちご		
25 (木)	  卒 園 式 						
26 (金)	おうちからのお弁当です。ご協力よろしくお願ひします。 						
31 (水)							