



令和3年度

4月の献立予定表 小諸市公立保育園

日 (曜日)	午前 おやつ	主食	献立名	材料名			午後おやつ	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)			
5 (月)									
6 (火)	牛乳 せんべい	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	・フルーツポンチ (カクテルゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖)	304 kcal 10.9 g 9.5 g 1.8 g	
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
			いちご			いちご			
7 (水)	牛乳 いちご	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 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩)	390 kcal 20.5 g 12.9 g 1.6 g	
			麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん			
			いちご			いちご			
8 (木)	牛乳 いちご	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ こんぶ・かつお節 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	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	402 kcal 17.0 g 10.8 g 1.2 g	
			おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
			いちご			いちご			
9 (金)	牛乳 せんべい	マーブル食パン	ウインナーのクリーム煮	ウインナー スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・塩	玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれんそう・しめじ	・ヨーグルト ・せんべい	401 kcal 12.1 g 14.4 g 1.9 g	
			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			
			デコポン			デコポン			
12 (月)	牛乳 せんべい	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	・牛乳 ・パンケーキ (小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)	416 kcal 21.2 g 17.7 g 1.8 g	
			すまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	麩・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
			いちご			いちご			
13 (火)	牛乳 いちご	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・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 (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・パイン缶)	335 kcal 12.0 g 11.2 g 1.5 g	
			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			
			清見オレンジ			清見オレンジ			
14 (水)	牛乳 清見 オレンジ	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 ・チーズトースト (食パン スライスチーズ)	425 kcal 21.3 g 16.5 g 2.5 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			
			いちご			いちご			
15 (木)	牛乳 いちご	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ 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 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	413 kcal 18.4 g 15.6 g 2.0 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 クリームコーン			
			動物チーズ	チーズ					

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！

今年度も子ども達のためにおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいます。

給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください！

★4月20日は「ジャムの日」です。小諸はジャム産業発展の礎となった場所です。

ジャムの日になんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには

「ジャム入りクッキー」や「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪

★今月から給食調理業務が民間委託となります。お気づきの点がありましたらご連絡ください。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー399Kcal、たんぱく質18.6g、脂質14.6g、塩分1.7g

* 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)				
16 (金)	牛乳 せんべい	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 ・麩のラスク (<u>麩</u> ・ <u>マーガリン</u> ・砂糖)	407 kcal 18.9 g 23.8 g 1.7 g	
			ABCスープ	だし汁・薄口しょうゆ	<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	もみのり・しょうゆ	<u>ごま油</u>	キャベツ・にんじん もやし・しめじ			
19 (月)	牛乳 せんべい	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	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	408 kcal 21.8 g 19.7 g 1.7 g	
			白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん			
			清見オレンジ			清見オレンジ			
20 (月)	牛乳 清見 オレンジ	ごはん	ジャムの日						388 kcal 24.3 g 13.8 g 2.0 g
			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	・牛乳 ・若草蒸しパン (ほうれんそう・ <u>小麦粉</u> BP・砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)		
			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	チンゲンサイ・にんじん しめじ			
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						
21 (水) 誕生会	牛乳 せんべい		たけのごはん	鶏もも肉・油揚げ 薄口しょうゆ	米・酒・みりん 砂糖・炒め油	にんじん・枝豆	・牛乳 ・クレープ ※卵、牛乳、小麦は 含まれていません。	主食込みの 栄養価 556 kcal 19.4 g 13.2 g 2.1 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			
			いちご			いちご			
22 (木)	牛乳 いちご	食パン	五目ワントンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・ <u>ワントンの皮</u> ・塩	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・もちもちドーナツ (<u>ホットケーキミックス</u> 白玉粉・豆腐 砂糖・揚げ油)	409 kcal 15.7 g 15.3 g 1.8 g	
			だいコーンサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン			
			ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム			
23 (金)	牛乳 せんべい	米粉パン	魚バーグ	カジキ(すり身) 豚ひき肉・豆腐・みそ	<u>パン粉</u> ・塩・こしょう・酒	しょうが・長ねぎ	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ) 	427 kcal 20.6 g 13.9 g 1.9 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			
			ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
26 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	鮭の塩麹焼き	サケ	塩麹		・牛乳 ・ロシアンクッキー (<u>小麦粉</u> ・ <u>マーガリン</u> 砂糖・いちごジャム)	411 kcal 22.8 g 19.0 g 1.8 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			
			コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
27 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	たけのこの旨煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 炒め油・砂糖・酒	たけのこ・にんじん 枝豆・干し椎茸	・牛乳 ・手作りジャム (<u>食パン</u> ・いちご グラニュー糖・レモン汁)	377 kcal 19.2 g 11.0 g 2.1 g	
			玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し		<u>麩</u>			玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ
			清見オレンジ			清見オレンジ			
28 (水)	牛乳 清見 オレンジ	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酒・片栗粉	たけのこ・しいたけ にんじん・枝豆	・牛乳 ・コーン蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・コーン 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	419 kcal 22.2 g 16.1 g 1.8 g	
			ほうれんそうのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき にんじん			
			いちご			いちご			
30 (金)	牛乳 せんべい	黒パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・せんべい 	461 kcal 17.8 g 18.2 g 2.3 g	
			春キャベツスープ	<u>ベーコン</u> ・だし汁	塩・炒め油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん			
			ミニゼリー		ミニゼリー				