



令和3年度

5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)			
6 (木)	丸パン	こどもの日献立 					<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 塩・白ごま) 	431 kcal 21.9 g 18.4 g 1.8 g
		こいのぼりハンバーグ	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 枝豆・ケチャップ			
		若竹汁	豆腐・わかめ・こんぶ かつお節・しょうゆ	塩	たけのこ・にんじん			
7 (金)	米粉パン	チリコンカン	大豆・豚ひき肉	じゃがいも・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん にんにく・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 プリン (プリンの素・みかん缶) 	391 kcal 17.7 g 15.1 g 1.7 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			
		みしょうかん			みしょうかん			
10 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・ 小麦粉 バター ・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	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい  	371 kcal 13.9 g 11.8 g 1.9 g	
		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			
		みしょうかん			みしょうかん			
11 (火)	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 きなこ揚げパン (ミニねじりパン・揚げ油 きなこ・砂糖・塩) 	417 kcal 22.9 g 17.1 g 2.0 g	
		ニラ玉スープ	卵 ・だし汁 	塩	ニラ・白菜・玉ねぎ 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			
12 (水)	ごはん	油淋鶏 (鶏のねぎソース)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ ごま油	にんにく・しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・BP・黒砂糖 牛乳・白ごま・油) 	411 kcal 25.1 g 16.0 g 1.5 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
13 (木)	食パン	肉団子ワンタンスープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩 ワンタンの皮	玉ねぎ・しょうが・長ねぎ にんじん・干し椎茸・白菜 ほうれんそう	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 さくさくクッキー (小麦粉・BP・マーガリン 砂糖・塩) 	430 kcal 16.6 g 19.0 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		マーガリン	ジャム			
14 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華麺 ・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"> 牛乳 せんべい 	393 kcal 19.5 g 14.0 g 2.6 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			
		動物チーズ	チーズ					
17 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・ うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・白菜	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそ蒸しパン (小麦粉・BP・みそ 砂糖・牛乳・油) 	401 kcal 16.1 g 15.2 g 2.2 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			
		みしょうかん			みしょうかん			

★5月5日はこどもの日です。こいのぼりを飾ったり、子どもさんの成長を願って柏餅を食べたりしてみてください。

★5月6日にはこどもの日献立として、「こいのぼりハンバーグ」、「若竹汁」、「おかかおにぎり」が出ます。

若竹汁にはたけのこが入っていて、たけのこのように子ども達もグングン成長してほしいと願いが込められています！
おかかおにぎりに入るかつお節のもととなる「かつお」も、「勝つ男」という意味で縁起が良いです。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー397Kcal、たんぱく質19.7g、脂質15.6g、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

(都合により献立が変更となる場合があります)

栄養価は
屋食とおやつ
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)			
18 (火)	ごはん	豆腐のカレー煮	しぼり豆腐・豚ひき肉 しょうゆ	砂糖・酒・カレー粉・塩・油	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・生乳 きなこ・砂糖・塩) 	406 kcal 21.0 g 17.4 g 1.8 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				
		甘夏			甘夏				
19 (水)	ごはん	肉じゃが	豚肉・ちくわ・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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ニラの薄焼き (小麦粉・ニラ 油・砂糖・しょうゆ) 	393 kcal 19.5 g 12.7 g 2.0 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				
		メロン			メロン				
20 (木) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ニラの薄焼き (小麦粉・ニラ 油・砂糖・しょうゆ) ※小麦粉が含まれています。 	主食込みの 栄養価 539 kcal 16.7 g 10.1 g 2.1 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				
		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				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
21 (金)	ロールパン	アスパラのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ 小麦粉 ・ バター	玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 	459 kcal 16.5 g 16.5 g 1.4 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				
		ミニトマト			ミニトマト				
24 (月)	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・にんじん もやし・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズの包み揚げ (ワンタンの皮 プロセスチーズ 揚げ油) 	369 kcal 22.2 g 17.5 g 1.9 g		
		麩のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	麩 ・塩	ほうれんそう・にんじん				
		小玉スイカ			小玉スイカ				
25 (火)	ごはん	アスパラカレー	豚ひき肉・ スキムミルク	じゃがいも・ 小麦粉 バター ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・コーン アスパラガス・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	329 kcal 10.6 g 11.1 g 1.7 g		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
		みしょうかん			みしょうかん				
26 (水)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゴマトースト (食パン・白すりごま マーガリン・砂糖) 	378 kcal 23.5 g 18.2 g 2.2 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				
27 (木)	米粉パン	鶏肉のカレー揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・カレー粉 片栗粉・揚げ油		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶) 	389 kcal 22.5 g 14.8 g 2.4 g		
		はんぺんのすまし汁	はんぺん ・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				
		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				
28 (金)	マーブル食パン	五目ビーフン	卵 ・ハム・しょうゆ	ビーフン・炒め油・砂糖 酢・ 白すりごま ・ ごま油	きゅうり・もやし・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉) 	417 kcal 18.4 g 17.2 g 2.7 g		
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ				
		動物チーズ	チーズ						
31 (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"> 牛乳 せんべい 	370 kcal 24.5 g 13.9 g 2.2 g		
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん				
		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				

