



令和3年度

## 6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)		
1 (火)	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 ・ジャム食パン (食パン) ・ジャムマーガリン	428 kcal 21.8 g 13.6 g 2.1 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
2 (水)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん・ごぼう・枝豆	・牛乳 ・岩石揚げ (大豆・干しひじき さつまいも・小麦粉 しょうゆ・砂糖・揚げ油)	410 kcal 19.5 g 13.9 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		
		メロン			メロン		
3 (木)	米粉パン	信州サーモンの みそマヨ焼き	信州サーモン・みそ・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし)	にんじん・アスパラ・しめじ	・牛乳 ・きなこ蒸しパン (小麦粉・BP・きなこ 砂糖・豆乳・油)	407 kcal 24.0 g 16.1 g 2.0 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ・薄口しょうゆ	麩・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん もやし・えのき		
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 ・小松菜おにぎり (米・小松菜 じゃこ・白ごま・塩)	402 kcal 23.9 g 14.5 g 1.7 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん・えのき・長ねぎ		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
7 (月)	ごはん	大豆カレー	豚肉・大豆・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・にんにく しょうが・パセリ・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	364 kcal 15.3 g 11.8 g 1.9 g
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・砂糖・ごま油	ブロッコリー・しめじ		
		ミニトマト			ミニトマト		
8 (火)	ごはん	焼き鮭	塩鮭			・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ・砂糖・塩)	381 kcal 29.8 g 14.7 g 1.9 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		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) 白すりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう		
9 (水)	ごはん	アスパラのかき揚げ	ウインナー(卵・乳なし) だし汁・しょうゆ	小麦粉・塩・揚げ油 みりん・砂糖	玉ねぎ・にんじん・アスパラ	・牛乳 ・スティックメロンパン (食パン・マーガリン 砂糖・小麦粉・豆乳)	414 kcal 13.9 g 17.7 g 2.2 g
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
10 (木)	黒パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・とけるチーズ	じゃがいも・炒め油・マカロニ 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	・牛乳 ・みかんゼリー (オレンジゼリーの素・みかん缶)	356 kcal 15.8 g 16.0 g 1.7 g
		レタススープ	ベーコン(卵・乳なし) しょうゆ・だし汁	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		
11 (金)	ミニロール	フォー(ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ・鶏ガラ	平麺ビーフン・炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ・干し椎茸 たけのこ・チンゲンサイ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	432 kcal 18.2 g 14.2 g 2.0 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・コーン		
		動物チーズ	チーズ				
14 (月)	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 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩 牛乳・粉チーズ・油)	446 kcal 26.5 g 19.8 g 2.0 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん		
		メロン			メロン		

★6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われていています。歯の大切さをお家でも話してみてください。  
 ★よく噛んで食べることはあごや味覚の発達につながります。  
 保育園では『岩石揚げ』や『かみかみサラダ』、大豆料理など、よく噛む献立や、  
 歯のもととなるカルシウムが豊富な「しらす」「ひじき」「小松菜」をたくさん取り入れました。  
 歯は一生使う大事なもので、歯の基礎ができたり永久歯が生えてくるこの時期に、丈夫な歯を作りたいですね！

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー400Kcal、たんぱく質20.2g、脂質15.7g、塩分1.9g  
 \* 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。

(都合により献立が変更となる場合があります)

		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)			
15 (火)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しほり豆腐 みそ・しょうゆ	ごま油・みりん・酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ にんじん・しいたけ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フライドポテト</li> <li>(じゃがいも・揚げ油・塩)</li> </ul>	392 kcal 20.0 g 18.0 g 2.2 g		
		はんぺんのすまし汁	はんぺん・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・にんじん・しめじ				
		ミニトマト			ミニトマト				
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>カルシウムトースト</li> <li>(食パン・とけるチーズ 白ごま・しらす)</li> </ul>	413 kcal 21.6 g 14.9 g 2.4 g		
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん				
		ミニトマト			ミニトマト				
17 (木)	米粉パン	トビウオのさつま揚げ	トビウオ・タラ・芽ひじき	片栗粉・酒・揚げ油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>えごまクッキー</li> <li>(小麦粉・BP・マーガリン 砂糖・塩・すりえごま)</li> </ul>	397 kcal 19.0 g 17.2 g 1.8 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				
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬け				
18 (金) 誕生会		鶏五目ごはん	鶏もも肉・油揚げ・しょうゆ	米・酒・こんにゃく 酒・みりん・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干し椎茸・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳アイス</li> <li>※卵・乳は 含まれていません。</li> </ul>	主食込みの 栄養価 413 kcal 11.0 g 5.6 g 2.0 g		
		なるとのすまし汁	なると(卵なし)・だし汁 こんぶ・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				
		さくらんぼ			さくらんぼ				
21 (月)	ごはん	みそハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・みそ	パン粉・みりん 砂糖・白ごま	玉ねぎ・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ココア蒸しパン</li> <li>(小麦粉・ココア・BP 砂糖・豆乳・油)</li> </ul>	396 kcal 19.7 g 16.0 g 2.0 g		
		小松菜のすまし汁	だし汁・こんぶ・薄口しょうゆ	塩	小松菜・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				
22 (火)	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 アスパラ・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麩のラスク</li> <li>(麩・マーガリン・砂糖)</li> </ul>	410 kcal 18.3 g 19.6 g 2.0 g		
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん				
		ミニトマト			ミニトマト				
23 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きなこトースト</li> <li>(食パン・マーガリン きなこ・砂糖・塩)</li> </ul>	408 kcal 22.5 g 17.7 g 2.5 g		
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ・薄口しょうゆ	麩	ほうれんそう・にんじん				
		小松菜のしらす和え	しらす・しょうゆ		小松菜・にんじん・えのき				
24 (木)	ナン	キーマカレー	豚ひき肉・しほり豆腐・しょうゆ	酒・炒め油・ソース カレー粉・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリーム和え</li> <li>(生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)</li> </ul>	353 kcal 13.3 g 18.7 g 1.2 g		
		みかんサラダ	ハム(卵・乳なし)	油・酢・塩・こしょう	レタス・きゅうり・みかん缶				
		メロン			メロン				
25 (金)	ミニロール	冷やし中華	しょうゆ・卵・鶏ささみ だし汁・きざみのり	中華めん・ごま油 炒め油・酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul>	406 kcal 20.8 g 9.1 g 2.2 g		
		トマト			トマト 				
		動物チーズ	チーズ						
28 (月)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ 鶏もも肉・みそ	片栗粉・揚げ油・酒 砂糖・白ごま	にんにく・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>パンケーキ</li> <li>(小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)</li> </ul>	431 kcal 24.7 g 17.0 g 1.8 g		
		レタスのかきたま汁	卵・だし汁・薄口しょうゆ	塩・こしょう	玉ねぎ・レタス				
		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				
29 (火)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉 ちくわ(卵なし)・しょうゆ	炒め油・こんにゃく 砂糖・じゃがいも	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マカロニごま和え</li> <li>(マカロニ・黒すりごま 砂糖・塩)</li> </ul>	409 kcal 22.1 g 14.9 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				
		メロン			メロン				
30 (水)	ごはん	やさいかレー	豚ひき肉・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・しめじ ブロッコリー・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul> 	413 kcal 16.9 g 18.1 g 2.0 g		
		もやしのナムル	ハム(卵・乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん				
		ミニトマト			ミニトマト				