



令和3年度

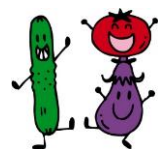
7月の献立予定表 小諸市公立保育園



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 (木)	黒パン	鮭のマヨチーズ焼き	鮭・とけるチーズ	マヨネーズ(卵なし) 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・やきのり)	390 kcal 24.1 g 14.0 g 1.9 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ だし汁・こんぶ	塩	白菜・にんじん・長ねぎ			
		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			
2 (金)	食パン	♪西保育園のお好み献立です♪					・飲むヨーグルト ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	366 kcal 14.2 g 10.6 g 1.9 g
		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			
		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			
5 (月)	ごはん	アジフライ	アジ	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	314 kcal 19.5 g 13.4 g 1.9 g	
		チンゲンサイのすまし汁	こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん			
		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			
6 (火)	ごはん	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 ・お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ 魚肉ソーセージ(卵, 乳なし) かつお節・青のり・ソース マヨネーズ(卵なし))	371 kcal 24.7 g 14.8 g 2.7 g	
		天の川スープ	魚めん(卵なし)・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	オクラ・にんじん			
		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			
7 (水)	ごはん	七夕献立					・野菜ジュース ・せんべい	316 kcal 10.8 g 11.1 g 1.7 g
		七夕カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	玉ねぎ・にんじん ズッキーニ・オクラ にんにく・しょうが			
		短冊サラダ		油・酢・塩	キャベツ・にんじん きゅうり			
8 (木)	米粉パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・砂糖 こしょう・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・しめじ にんじん・ズッキーニ 枝豆・にんにく・ピーマン	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	426 kcal 18.3 g 15.7 g 2.2 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			
		動物チーズ	チーズ					
9 (金)	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 ・せんべい	392 kcal 15.7 g 11.8 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 クリームコーン(乳なし)			
		ブルーベリー			ブルーベリー			
12 (月)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ・しょうゆ	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 ・ジャム食パン (食パン・ジャム マーガリン)	405 kcal 17.5 g 15.5 g 2.4 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	ほうれんそう にんじん・しめじ			
		トマト			トマト			
13 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ	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 ・いもち (じゃがいも・塩・片栗粉 砂糖・しょうゆ・油)	388 kcal 18.2 g 16.7 g 2.1 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			
		ブルーベリー			ブルーベリー			

★だんだん夏が近づいてきましたね。夏にはトマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜がたくさん採れます。1年を通してお店で見かける野菜ですが、旬のこの時期が1番おいしくて栄養もたっぷりです。夏野菜をたくさん使い、1日3食しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.7g、脂質14.4g、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)			
14 (水)	ごはん	かぼちゃのそぼろ和え	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油・みりん 砂糖・片栗粉	かぼちゃ・玉ねぎ さやいんげん・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・せんべい 	359 kcal 14.0 g 9.3 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				
		すいか		すいか					
15 (木)	マール食パン	ミネストローネ	ベーコン(卵,乳なし)	じゃがいも・炒め油 米粉マカロニ・塩・こしょう	切り干し大根・ズッキーニ 玉ねぎ・キャベツ えのき・トマト	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒豆ごはん (米・黒豆・梅干し こんぶ・じゃこ) 	406 kcal 16.1 g 13.2 g 1.5 g		
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節・しょうゆ		ブロッコリー・にんじん				
		ブルーベリー			ブルーベリー				
16 (金)	米粉パン	白身魚のカレーマリネ	ホキ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・炒め油 酢・砂糖・カレー粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・スコーン (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 卵・豆乳) 	399 kcal 19.4 g 16.3 g 2.1 g		
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩	ほうれんそう・にんじん				
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン				
19 (月)	ごはん	信州サーモンの塩麹焼き	信州サーモン	塩麹		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・手作りブルーベリージャム (食パン・ブルーベリー グラニュー糖・レモン汁) 	401 kcal 26.4 g 15.6 g 2.2 g		
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	玉ねぎ・にんじん・えのき				
		ひじきのマリネ	ひじき・ハム(卵,乳なし) カットチーズ・しょうゆ	酢・砂糖・ごま油	にんじん・レタス きゅうり・枝豆				
20 (火) 誕生会		ピピンバ	豚肉・しょうゆ・卵	米・炒め油・砂糖 白ごま・ごま油・酒	にんにく・干し椎茸 もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・フローズンヨーグルト 	主食込みの 栄養価 462 kcal 16.3 g 8.8 g 2.4 g		
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん・玉ねぎ				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶				
		ミニゼリー		ミニゼリー					
21 (水)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 つきこん・白ごま・砂糖 みりん・炒め油・ごま油	ごぼう・たけのこ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩) 	397 kcal 20.0 g 14.6 g 1.8 g		
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん				
		トマト			トマト				
26 (月)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ごま油 オイスターソース 塩・こしょう・炒め油	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ・もやし ズッキーニ・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・あじさいゼリー (クールゼリーの素 グレーゼリーの素) 	354 kcal 22.0 g 15.2 g 1.7 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				
		すいか			すいか				
27 (火)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう 片栗粉・揚げ油・砂糖・酢	玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉・BP・バター 砂糖・塩・白ごま) 	421 kcal 18.7 g 20.0 g 2.0 g		
		なるとのすまし汁	なると(卵,乳なし) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜				
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり				
28 (水)	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	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズトースト (食パン・白ごま とけるチーズ) 	431 kcal 18.6 g 17.5 g 2.3 g		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
		トマト			トマト				
29 (木)	ミニロール	サラダうどん	ツナ・わかめ だし汁・しょうゆ	うどん・塩・みりん・砂糖	きゅうり・レタス コーン・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃがバター (じゃがいも・バター・塩) 	445 kcal 17.8 g 17.0 g 2.3 g		
		トマト			トマト				
		動物チーズ	チーズ						
30 (金)	丸パン	なすのミートグラタン	豚ひき肉・とけるチーズ	じゃがいも・揚げ油 マカロニ・炒め油 ソース・塩・こしょう	なす・にんにく・玉ねぎ トマト・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい 	422 kcal 16.7 g 16.2 g 2.0 g		
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)				
		ミニゼリー		ミニゼリー					