



令和3年度

8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 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) | | |
| 2 (月) | ごはん | 白身魚の西京焼き | 銀ヒラス・みそ | 酒・みりん・砂糖 | | ・牛乳 ・もちもちドーナツ (ホットケーキミックス 白玉粉・豆腐・砂糖・揚げ油) | 397 kcal 20.9 g 16.9 g 1.7 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 | | |
| 3 (火) | ごはん | かぼちゃと夕顔の そばろ和え | 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・夕顔・玉ねぎ さやいんげん・にんじん | ・牛乳 ・みそだれポテト (じゃがいも・みそ 砂糖・みりん) | 384 kcal 17.4 g 15.9 g 2.2 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 | | |
| | | トマト | | | トマト | | |
| 4 (水) | ごはん | カレーマーマー | 豆腐・豚ひき肉・しょうゆ | 砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油・片栗粉 | にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく | ・野菜ジュース ・せんべい | 352 kcal 17.4 g 15.2 g 1.7 g |
| | | トマトのかきたま汁 | 卵・だし汁・薄口しょうゆ | 塩 | レタス・玉ねぎ・トマト | | |
| | | すいか | | | すいか | | |
| 5 (木) | 米粉パン | 夏野菜のチーズ焼き | ベーコン(卵・乳なし) とけるチーズ | じゃがいも・炒め油 塩・こしょう マヨネーズ(卵なし) | なす・トマト・かぼちゃ 玉ねぎ・ズッキーニ・パセリ | ・七タボンチ (星型寒天・もも缶 パイン缶・砂糖) | 317 kcal 8.5 g 11.8 g 2.2 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 | | |
| | | 冷凍みかん | | | みかん | | |
| 6 (金) | マール ブル食パン | 七夕献立 | | | | ・牛乳 ・おかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・ 白ごま ・塩) | 422 kcal 14.4 g 12.6 g 1.8 g |
| | | 七夕うどん | 油揚げ・しょうゆ わかめ・だし汁 | うどん ・砂糖 みりん・酒・塩 | にんじん・コーン | | |
| | | 星型ポテト | | じゃがいも・揚げ油 | | | |
| 10 (火) | 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 | ・牛乳 ・スティックメロンパン (食パン ・砂糖・ 小麦粉 マーガリン(乳なし) 調整豆乳) | 405 kcal 22.2 g 17.2 g 1.9 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 | | |
| | | ゆかり和え | | 塩 | キャベツ・きゅうり・ゆかり | | |
| 11 (水) | ごはん | 白身魚のもろみ漬け | 銀ヒラス・たまりしょうゆ | | | ・牛乳 ・フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ) | 389 kcal 27.9 g 19.2 g 2.0 g |
| | | 豆腐の味噌汁 | 豆腐・みそ・煮干し | | 小ねぎ・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 | | |
| 12 (木) | ※パンなし | なす入りミートソース | 豚ひき肉 | スパゲッティ ・炒め油 ソース・揚げ油 塩・こしょう | なす・玉ねぎ・にんじん にんにく・しめじ・トマト ズッキーニ・ケチャップ | ・ 飲むヨーグルト ・せんべい | 420 kcal 17.4 g 12.2 g 2.4 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) | | |
| | | 動物チーズ | チーズ | | | | |
| 17 (火) | 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 | ・野菜ジュース ・せんべい | 310 kcal 11.1 g 9.3 g 1.9 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 | | |

★暑いと食欲があまりわかないものですね。そんな時は酢などの酸味、にんにくやしょうがなどの香辛料を活かしたり、麺類などさっぱり食べられる物を取り入れると良いです。麺だけにはならないように、少量でも肉、魚、大豆などのタンパク質も一緒に摂ると夏バテしにくいですよ！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー374Kcal、たんぱく質17.6g、脂質14.0g、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。

(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) | | | |
|------------------|---|-------------------|---|--|--|---|--|
| 18 (水) | ごはん | 大豆の五目煮 | 大豆・豚肉・こんぶ ちくわ(卵なし)・しょうゆ | 炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも | にんじん | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゆで枝豆(枝豆) | 386 kcal 23.6 g 14.8 g 2.1 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 | | |
| 19 (木) | ミニロール | 五目ビーフン | 卵・ハム(卵、乳なし) 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 ゆかりおにぎり(米・ゆかり) | 433 kcal 15.3 g 13.1 g 2.2 g |
| | | わかめスープ | わかめ・だし汁 | 塩 | 白菜・にんじん もやし・玉ねぎ | | |
| | | もも | | | もも | | |
| 20 (金) 誕生会 |  | メキシカンライス | ウインナー(卵、乳なし) | 米・カレー粉・炒め油・塩 | 玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 クレープ ※アレルギー：大豆 | 主食込みの 栄養価 614 kcal 17.1 g 15.9 g 2.2 g |
| | | ABCスープ | 薄口しょうゆ・だし汁 | ABCパスタ ・塩 こしょう・酒 | 玉ねぎ・白菜・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 | | |
| | | ミニゼリー | | ゼリー | | | |
| 23 (月) | ごはん | アルプスサーモンのパン粉焼き | アルプスサーモン 粉チーズ | パン粉 ・油 | | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ミルクくずもち(片栗粉・砂糖・牛乳 きなこ・砂糖・塩) | 348 kcal 23.1 g 14.1 g 1.6 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 | | |
| | | ブロッコリーのナムル | しょうゆ | 酢・ ごま油 ・砂糖 | ブロッコリー・しめじ | | |
| 24 (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 | <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) | 344 kcal 17.8 g 12.0 g 1.6 g |
| | | 切り干し大根の味噌汁 | 豆腐・わかめ・みそ・煮干し |  | 切り干し大根 にんじん・えのき | | |
| | | 梨 | | | 梨 | | |
| 25 (水) | ごはん | 豚肉のみそ炒め | 豚肉・みそ | 酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉 | 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 ゴマトースト (食パン・白すりごま マーガリン(乳なし)・砂糖) | 388 kcal 21.1 g 18.3 g 2.0 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 | | |
| | | トマト | | | トマト | | |
| 26 (木) | 食パン | カレートマト煮 | 豚ひき肉 | じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖 | なす・玉ねぎ・にんじん トマト・ケチャップ ブロッコリー | <ul style="list-style-type: none"> 麦茶 蒸しもちろし(とうもろこし) |  299 kcal 10.7 g 10.1 g 0.8 g |
| | | 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 | | |
| | | ジャム&マーガリン | | マーガリン | ジャム | | |
| 27 (金) | (ク)ロ(フ)ッ(サ)ン(ク) | ♪ 芦原保育園のお好み献立です ♪ | | | | | |
| | | バムからあげ | 鶏もも肉・しょうゆ | 酒・片栗粉・揚げ油 | しょうが | <ul style="list-style-type: none"> 豆乳アイス ※アレルギー：大豆 | 304 kcal 15.3 g 7.7 g 2.3 g |
| | | ケロちゃんパインサラダ | | 油・酢・塩 | キャベツ・きゅうり パイン缶 | | |
| ソレちゃんそうめん汁 | なると(卵、乳なし) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ | そうめん ・塩 | ほうれんそう・にんじん | | | | |
| 30 (月) | ごはん | マーボーなす | 豚ひき肉・しょうゆ・みそ | 揚げ油・ ごま油 砂糖・酒・春雨・片栗粉 | にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒ごまクッキー (小麦粉・BP・バター 砂糖・塩・黒ごま) | 434 kcal 14.0 g 19.8 g 2.2 g |
| | | カラフルすまし汁 | 野菜ミックスボール (野菜入り魚のすりみ) 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 | | |
| 31 (火) | ごはん | 夏野菜カレー | 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 | かぼちゃ・玉ねぎ・なす にんじん・ズッキーニ トマト・にんにく・しょうが | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい |  418 kcal 17.5 g 17.4 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 | | |
| | | 梨 | | | 梨 | | |