



令和3年度

9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)		
防災の日 献立							
1 (水)	ごはん	焼き鮭	鮭	塩		・牛乳 ・ 乾パン ※小麦粉、ごまが 含まれています。 	361 kcal 29.0 g 13.1 g 1.6 g
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにゃく 炒め油	大根・玉ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
2 (木) 誕生会		まぜこみいなり	ちくわ(卵なし)・油揚げ しょうゆ・だし汁 きざみのり	米・酢・砂糖・塩・みりん	干し椎茸・たけのこ にんじん・かんぴょう 枝豆	・牛乳 ・ マフィン ※小麦粉、卵、乳が 含まれています。	主食込みの 栄養価 729 kcal 20.5 g 25.6 g 3.0 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		
		みかんサラダ	ハム(卵、乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
♪千曲保育園のお好み献立です♪							
3 (金)	ミニロール	やきそば	豚肉	焼きそば類 ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・牛乳 ・フレンズクレープ 	438 kcal 17.9 g 13.1 g 2.9 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		
		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		
6 (月)	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐 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	・牛乳 ・カルシウムトースト (食パン・白ごま とけるチーズ ・しらす)	423 kcal 21.3 g 19.2 g 1.7 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
		梨			梨		
7 (火)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖・みりん 白すりごま		・野菜ジュース ・せんべい	268 kcal 15.4 g 11.3 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		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
8 (水)	ごはん	揚げ野菜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・砂糖・酒・片栗粉	かぼちゃ・なす にんじん・さやいんげん 玉ねぎ・しょうが	・牛乳 ・グレープフルーツゼリー (グレープフルーツゼリーの素 パイン缶)	337 kcal 15.1 g 13.8 g 1.9 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		
		ぶどう			ぶどう		
9 (木)	食パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・炒め油 こしょう・砂糖・片栗粉	トマト・玉ねぎ・しめじ にんじん・ズッキーニ にんにく・プロッコリー	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・ 牛乳 粉チーズ ・油)	394 kcal 16.6 g 14.0 g 2.2 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)		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
10 (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	・牛乳 ・せんべい	457 kcal 24.4 g 14.7 g 2.3 g
		トマト			トマト		
		動物チーズ	チーズ				
13 (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・片栗粉	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・マカロニごま和え (マカロニ 黒すりごま ・砂糖・塩)	393 kcal 23.5 g 15.6 g 1.7 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん		
		梨			梨		

★運動会がもうすぐです。たくさん食べてたくさん体を動かして、元気に過ごしたいですね！
一日3食食べることもしっかり寝ることも大切です。
★20日から26日はお彼岸です。お彼岸にちなんで『おはぎ』がおやつに出ます。
お墓参りをしたりご先祖様に感謝をしたり、子ども達にも伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー391Kcal、たんぱく質19.3g、脂質14.3g、塩分1.8g
* 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 (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 ・麩のラスク (麩 ・砂糖 マーガリン(乳なし))	421 kcal 19.1 g 18.7 g 1.7 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				
		プルーン			プルーン				
15 (水)	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 にんにく・しょうが コーン・枝豆・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・みかん缶)	348 kcal 13.0 g 11.9 g 1.6 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				
		梨			梨				
16 (木)	米粉パン	アルプスサーモンの レモン風味	アルプスサーモン・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	422 kcal 21.6 g 12.7 g 1.8 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				
		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				
17 (金)	丸パン	なすのミートソース 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	・ ヨーグルト ・せんべい 	365 kcal 13.0 g 12.5 g 1.8 g		
		レタスープ	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				
		ぶどう			ぶどう				
21 (火)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	ごま油 ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉 ・BP・黒砂糖 豆乳・ 白ごま ・油)	432 kcal 20.8 g 16.3 g 1.8 g		
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩 ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん				
		梨			梨				
22 (水)	ごはん	じゃがいものそばろ煮	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 ズッキーニ・しょうが	・牛乳 ・プリン (プリンの素 (※乳) みかん缶)	356 kcal 17.4 g 13.6 g 1.9 g		
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん				
		ぶどう			ぶどう				
24 (金)	黒パン	チキンカツ	鶏ささみ	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 ・揚げ油・ソース	ケチャップ	・牛乳 ・きなこおはぎ (もち米・米・砂糖 きなこ・塩)	414 kcal 24.0 g 12.1 g 2.1 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				
		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				
27 (月)	ごはん	鮭の塩麩焼き	鮭	塩麩		・牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉 ・BP・砂糖・塩 マーガリン(乳なし))	409 kcal 23.5 g 17.7 g 1.7 g		
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ 卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ				
		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				
28 (火)	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	・クリーム和え (生クリーム ・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	379 kcal 10.6 g 16.0 g 1.8 g		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
		プルーン			プルーン				
29 (水)	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	しょうが・にんにく	・牛乳 ・きなこトースト (食パン ・きなこ・砂糖 マーガリン(乳なし)・塩)	437 kcal 24.0 g 20.3 g 2.2 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				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶				
30 (木)	マーブル食パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	マカロニ ・炒め油 バター ・ 小麦粉 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・野菜ジュース ・せんべい 	396 kcal 13.1 g 10.2 g 1.7 g		
		春雨サラダ	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	春雨・砂糖・ ごま油 ・酢	きゅうり・もやし・みかん缶				
		ぶどう			ぶどう				