

令和4年は
寅(とら)年
です！



令和3年度

1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) | | |
| 7 (金) | | 煮込みうどん | 鶏もも肉・油揚げ・こんぶ だし汁・しょうゆ | うどん・炒め油 みりん・酒 | 長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ | ・牛乳 ・せんべい | 360 kcal 15.0 g 11.8 g 1.7 g |
| | | ごま酢和え | ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ | 油・砂糖・酢・ <u>白ごま</u> | キャベツ・きゅうり にんじん | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 11 (火) | ごはん | ポークカレー | 豚肉・ <u>スキムミルク</u> | じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・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 | ・野菜ジュース ・せんべい | 321 kcal 11.0 g 10.2 g 1.6 g |
| | | パインサラダ | | 油・酢・塩 | キャベツ・きゅうり パイン缶 | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 12 (水) | ごはん | 松風焼き | 鶏ひき肉・豆腐・みそ | <u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u> | 長ねぎ・しょうが | ・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (<u>小麦粉</u> ・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油) | 419 kcal 20.7 g 19.0 g 2.3 g |
| | | かきたま汁 | 卵・こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ | 塩・片栗粉 | 玉ねぎ・ほうれんそう にんじん | | |
| | | 菜果なます | | 酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u> | 大根・にんじん・りんご | | |
| 13 (木) | | 肉団子スープ | 豚ひき肉・しょうゆ | 片栗粉・塩 | 玉ねぎ・しょうが にんじん・長ねぎ 白菜・干しいたけ ほうれんそう | ・牛乳 ・高トレまん (<u>小麦粉</u> ・BP ほうれんそう・ <u>チーズ</u> 砂糖・豆乳・油) | 398 kcal 19.0 g 16.9 g 1.8 g |
| | | もやしのナムル | ハム(卵,乳なし) しょうゆ | 砂糖・酢・ <u>ごま油</u> | きゅうり・もやし にんじん | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 14 (金) | | 高トレグラタン | 鮭・ <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u> | じゃがいも・ <u>マカロニ</u> 炒め油・塩・こしょう <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> ・塩 | ほうれんそう・玉ねぎ | ・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩昆布・ <u>白ごま</u>) | 497 kcal 21.4 g 16.3 g 2.4 g |
| | | わかめスープ | わかめ・だし汁 | <u>白ごま</u> ・塩 | 白菜・にんじん もやし・玉ねぎ | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 17 (月) | ごはん | 八宝菜 | 豚肉 | 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 | ・牛乳 ・アメリカンドック (魚肉ソーセージ(卵,乳なし) <u>ホットケーキミックス</u> 豆乳・揚げ油) | 404 kcal 19.0 g 17.7 g 2.8 g |
| | | えのきの中華スープ | だし汁 | オイスターソース 塩・ <u>ごま油</u> | えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 18 (火) | ごはん | 白身魚のフライ | ホキ | 塩・こしょう・ <u>小麦粉</u> <u>パン粉</u> ・揚げ油・ソース | | ・牛乳 ・さくさくクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP マーガリン(乳なし) 砂糖・塩) | 393 kcal 20.0 g 18.3 g 1.9 g |
| | | 豆腐のすまし汁 | 豆腐・こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ | 塩 | 白菜・にんじん・長ねぎ | | |
| | | ゆかり和え | | 塩 | キャベツ・きゅうり ゆかり | | |
| 19 (水) | 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 ・セサミサンド (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> マーガリン(乳なし)・砂糖) | 396 kcal 19.2 g 16.2 g 2.0 g |
| | | 麩の味噌汁 | みそ・煮干し | <u>麩</u> | 白菜・長ねぎ・にんじん | | |
| | | りんご | | | りんご | | |

★お正月にはおせち料理を食べていますか？おせち料理にはいろいろな願いが込められています。
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎えび…長生きするように
 ◎れんこん…将来の見通しがよくなるように ◎田作り…豊年豊作祈願 ◎昆布……よろこぶ

★『高トレマン』はご存知ですか？小諸市が取り組んでいる“高地トレーニング”の推進のために
 新しく登場したキャラクターです！今月、市内の保育園に登場するかも！
 高トレマンにちなんだ給食もありますので楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質19.2g、脂質15.8g、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。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) | | | |
|------------------|---|-----------------|---|--|---------------------------------------|---|---|
| 20 (木) 誕生会 |  | 野沢菜チャーハン | 鮭・卵 | 米・炒め油 | 野沢菜・にんじん・長ねぎ | ・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 666 kcal 20.3 g 25.2 g 1.9 g |
| | | なるとのすまし汁 | 星型なると(卵、乳なし) こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ | 塩 | にんじん・小松菜 | | |
| | | だいコーンサラダ | しょうゆ | ごま油・砂糖・酢 | 大根・にんじん きゅうり・コーン | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 21 (金) | 丸パン | 鶏肉のバーベキューソース | 鶏もも肉・しょうゆ | 酒・砂糖・酢 | りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが ケチャップ | ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩) | 324 kcal 21.4 g 11.7 g 1.9 g |
| | | コーンスープ | だし汁 | 塩 | チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ クリームコーン(乳なし) | | |
| | | 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 | | |
| 24 (月) | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭・みそ・しょうゆ | 塩・こしょう・酒 炒め油・砂糖・みりん | キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン | ・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) | 399 kcal 23.4 g 15.3 g 2.0 g |
| | | 麩のすまし汁 | こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ | 麩・塩 | ほうれんそう・にんじん | | |
| | | みかん | |  | みかん | | |
| 25 (火) | ごはん | 大豆の五目煮 | 大豆・豚肉 ちくわ(卵、乳なし) しょうゆ | 炒め油・こんにゃく 砂糖・じゃがいも | にんじん | ・牛乳 ・チーズ蒸しパン (小麦粉・BP・チーズ 砂糖・豆乳・油) | 444 kcal 23.1 g 16.6 g 2.3 g |
| | | なめこの味噌汁 | 豆腐・みそ・煮干し | | なめこ・大根・長ねぎ | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 26 (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 パイン缶・りんご) | 327 kcal 12.1 g 10.8 g 1.8 g |
| | | 福神漬け和え |  | | きゅうり・キャベツ 福神漬け | | |
| | | みかん | | | みかん | | |
| 27 (木) | 米粉パン | 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 ・黒豆ごはん (米・黒豆・梅干し こんぶ・じゃこ) | 385 kcal 22.5 g 14.8 g 1.9 g |
| | | 小松菜のすまし汁 | こんぶ・だし汁 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 | | |
| 28 (金) | クロワッサン | ♪美里保育園のお好み献立です♪ | | | | | |
| | | みそラーメン | 豚肉・鶏だし だし汁・みそ | 中華めん・炒め油 みりん・ごま油 | にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ しょうが・にんにく | ・麦茶 ・プリンパフェ (プリンの素(卵、乳なし) 豆乳・チョコスプレー ホイップクリーム) | 326 kcal 13.4 g 11.4 g 2.0 g |
| | | 磯香和え | しょうゆ・もみのり | マヨネーズ(卵なし) | キャベツ・えのき にんじん | | |
| いちご | | | いちご | | | | |
| 31 (月) | ごはん | さばのゴマだれ焼き | サバ・しょうゆ | 酒・砂糖・みりん 白すりごま | | ・牛乳 ・せんべい  | 410 kcal 26.3 g 21.2 g 2.1 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 | | |
| | | 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 | | |