



令和3年度

3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 | 魚の西京焼き | 銀ヒラス・白みそ | 酒・みりん・砂糖 | | ・牛乳 ・ココア揚げパン (ミニねじりパン ・揚げ油 きなこ・ココア・砂糖・塩) | 382 kcal 23.2 g 16.1 g 1.8 g |
| | | ニラ玉スープ | 卵・だし汁 | 塩 |  ニラ・白菜・玉ねぎ にんじん・えのき | | |
| | | おかか和え | かつお節・しょうゆ | | きゅうり・キャベツ | | |
| 2 (水) | 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 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・ 牛乳 粉チーズ ・油) | 396 kcal 26.1 g 18.0 g 2.1 g |
| | | 麩の味噌汁 | みそ・煮干し | 麩 | 白菜・長ねぎ・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 (木) 誕生会 |  | ちらし寿司 | 油揚げ・しょうゆ 卵・きざみのり | 米・酢・砂糖・塩・みりん 酒・炒め油・ 白ごま | にんじん・さやいんげん 干しいたけ・かんぴょう | ・牛乳 ・ひなあられ | 主食込みの 栄養価 498 kcal 17.4 g 13.4 g 2.8 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 | | |
| | | 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 | | |
| 4 (金) | 米粉パン | 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 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり) | 415 kcal 17.0 g 14.7 g 1.7 g |
| | | わかめスープ | わかめ・だし汁 | 塩・ 白ごま | 白菜・にんじん もやし・玉ねぎ | | |
| | | 清見オレンジ | | | 清見オレンジ | | |
| 7 (月) | 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・ケチャップ | ・野菜ジュース ・せんべい | 320 kcal 12.3 g 12.0 g 1.9 g |
| | | 梅ドレサラダ | ツナ・しょうゆ | 油・酢・砂糖 | キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅 | | |
| | | いちご | | | いちご | | |
| 8 (火) | ごはん | 大根のうま煮 | 豚肉・ちくわ(卵・乳なし) しょうゆ | じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油 | にんじん・大根 干しいたけ | ・牛乳 ・きな粉サンド (食パン ・きなこ・砂糖 マーガリン(乳なし)・塩) | 396 kcal 18.5 g 16.0 g 2.5 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 | | |
| | | 清見オレンジ | | | 清見オレンジ | | |
| 9 (水) | ごはん | 鮭フライ | 鮭 | 小麦粉 ・ パン粉 揚げ油・ソース | | ・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉 ・BP・みそ 砂糖・調整豆乳・油) | 392 kcal 22.6 g 14.7 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 | | |
| 10 (木) | 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 | ・ ヨーグルト ・せんべい | 353 kcal 12.4 g 6.3 g 1.6 g |
| | | コーンスープ | だし汁 | 塩 | ほうれん草・白菜・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし) | | |
| | | 清見オレンジ | | | 清見オレンジ | | |

★年長さん卒園おめでとうございます。保育園の給食を食べられるのもあと少しに
なってしまうので。みんな楽しんでたくさん食べてください♪
★各園、おわかれ会の日には年長さんのお好み献立です。お楽しみに♪
★卒園式翌日からは給食がありません。お手数おかけいたしますがお弁当持参でお願いします。
午前おやつ(未満児)と午後おやつ(未満児、幼児)は園から出ます。
★今年度も保育園給食にご理解とご協力くださり、ありがとうございました。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 382Kcal、たんぱく質 19.0g、脂質 15.0g、塩分 2.0g
* 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) | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 11 (金) | 丸パン | ハンバーグ | 豚ひき肉・豆腐 | 炒め油・ <u>パン粉</u> ・塩 こしょう・ソース | 玉ねぎ・にんじん ケチャップ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みたらしまカロニ (<u>マカロニ</u>・しょうゆ 砂糖・片栗粉)  | 401 kcal 19.4 g 18.0 g 2.3 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 | | |
| | | 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 | | |
| 14 (月) | ごはん | 豆腐のカレー煮 | しぼり豆腐・豚ひき肉 しょうゆ | 砂糖・酒・カレー粉 塩・炒め油 | にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ホワイトデークッキー (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖・塩 マーガリン(乳なし)) | 398 kcal 18.5 g 21.3 g 1.7 g |
| | | ほうれん草のすまし汁 | だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ | 塩 | ほうれん草・えのき にんじん | | |
| | | いちご | |  | いちご | | |
| 15 (火) | ごはん | 白身魚のもろみ漬け | 銀ヒラス・たまりしょうゆ | | | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ツナマヨサンド (<u>食パン</u>・ツナ マヨネーズ(卵なし)) | 409 kcal 29.6 g 20.6 g 2.3 g |
| | | けんちん汁 | 豚肉・豆腐 煮干し・しょうゆ | こんにやく・ <u>ごま油</u> ・塩 | ごぼう・にんじん 大根・しめじ・長ねぎ | | |
| | | 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 | | |
| 16 (水) | ごはん | とりすき | 鶏もも肉・豆腐・しょうゆ | 糸こんにやく・ <u>麩</u> 炒め油・砂糖・片栗粉 | 長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒糖蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・黒砂糖 調整豆乳・<u>白ごま</u>・油) | 410 kcal 22.2 g 15.4 g 2.1 g |
| | | 大根の味噌汁 | 油揚げ・わかめ みそ・煮干し | | 大根・にんじん | | |
| | | 清見オレンジ | | | 清見オレンジ | | |
| 17 (木) | 食パン | ウインナーのクリーム煮 | ウインナー(卵,乳なし) <u>スキムミルク</u> | じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・塩 | 玉ねぎ・にんじん 白菜・ほうれん草・しめじ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いちごゼリー (いちごゼリーの素 パン缶) | 404 kcal 14.7 g 20.1 g 1.9 g |
| | | だいこんサラダ | しょうゆ | <u>ごま油</u> ・砂糖・酢 | 大根・にんじん きゅうり・コーン | | |
| | | ジャム&マーガリン |  | <u>マーガリン</u> | ジャム | | |
| 18 (金) | ミニロール | ミネストローネ | 大豆・ベーコン(卵,乳なし) | じゃがいも・炒め油 ライスマカロニ 塩・こしょう | にんにく・玉ねぎ・えのき キャベツ・トマトジュース | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) | 359 kcal 13.2 g 13.2 g 1.6 g |
| | | ごまあえ | しょうゆ | <u>白すりごま</u> ・砂糖 | 白菜・ほうれん草 にんじん | | |
| | | いちご | | | いちご | | |
| 22 (火) | 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 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パンケーキ (<u>小麦粉</u>・BP 砂糖・調整調乳 マーガリン(乳なし)) | 417 kcal 24.2 g 16.1 g 1.8 g |
| | | 高野豆腐の味噌汁 | 高野豆腐・みそ・煮干し | | 白菜・長ねぎ・にんじん | | |
| | | 清見オレンジ | |  | 清見オレンジ | | |
| 23 (水) | ごはん | コーンカレー | 鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> | じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> カレー粉・塩・ソース | にんじん・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが 枝豆・ケチャップ | <ul style="list-style-type: none"> <u>飲むヨーグルト</u> せんべい  | 340 kcal 14.9 g 10.4 g 1.9 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 | | |
| | | いちご | | | いちご | | |
| 24 (木) | マール食パン | しょうゆラーメン | 豚肉・なると(卵,乳なし) しょうゆ・鶏ブイヨン だし汁 | <u>中華めん</u> ・炒め油 | にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが | <ul style="list-style-type: none"> フルーツポンチ (フルーツゼリー みかん缶・もも缶・砂糖) | 321 kcal 14.4 g 7.6 g 2.3 g |
| | | パインサラダ | | 油・酢・塩 | キャベツ・きゅうり パイン缶 | | |
| | | 動物チーズ | <u>チーズ</u> | | | | |
| 25 (金) |   <div style="text-align: center;">卒 園 式</div>  | | | | | | |
| 28 (月) ↓ 31 (木) | <div style="text-align: center;">おうちからのお弁当です。ご協力よろしくお願いします。</div>  | | | | | | |