



令和4年度

4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)		
4 (月)							
5 (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	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩)	398 kcal 18.4 g 16.5 g 1.5 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		いちご			いちご		
6 (水)	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 干しいたけ・しょうが	・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))	403 kcal 18.8 g 21.8 g 1.8 g
		ほうれん草のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう えのき・にんじん		
		いちご			いちご		
7 (木)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉	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	・野菜ジュース ・せんべい	289 kcal 9.9 g 4.7 g 1.5 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(乳なし)		
		いちご			いちご		
8 (金)	丸パン	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	炒め油・パン粉・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・白ごま・塩)	411 kcal 20.3 g 18.2 g 1.8 g
		ABCスープ	だし汁・薄口しょうゆ	ABCライスパスタ 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	キャベツ・きゅうり みかん缶		
11 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉・砂糖 調整豆乳・BP・黒ごま・油)	360 kcal 22.7 g 13.1 g 1.9 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	チンゲンサイ 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		
12 (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 ・セサミサンド (食パン・白すりごま マーガリン(乳なし)・砂糖)	396 kcal 19.5 g 16.1 g 2.0 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		
13 (水)	ごはん	鮭の塩焼き	塩鮭			・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	362 kcal 25.0 g 14.1 g 1.7 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		
14 (木)	米粉パン	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	・飲むヨーグルト ・せんべい	356 kcal 15.8 g 10.3 g 1.4 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		
		いちご			いちご		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！

子ども達のために安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくおながいします。

給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪

★4月20日は「ジャムの日」です。実は、小諸はジャム産業発展の礎となった場所です。ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪



* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 385Kcal、たんぱく質 17.8g、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

(都合により献立が変更となる場合があります)

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。

		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)			
15 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ・だし汁 こんぶ・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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 		426 kcal 16.3 g 12.6 g 1.7 g	
		磯香和え	しょうゆ・ <u>もみのり</u>	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん				
		デコポン			デコポン				
18 (月)	ごはん	魚の西京焼き	銀ヒラス・白みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 スコーン (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) <u>卵</u>・調整豆乳) 		382 kcal 22.8 g 17.6 g 1.8 g	
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん				
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき				
19 (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	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶) 		315 kcal 11.4 g 11.5 g 1.4 g	
		春色サラダ		いちごジャム・酢 油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン				
		デコポン			デコポン				
20 (水)	ごはん	ジャムの日							
		じゃがいものうま煮	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 干ししいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 手作りいちごジャム (<u>食パン</u>・いちご グラニュー糖・レモン汁) 		384 kcal 19.5 g 12.1 g 2.5 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん				
清見オレンジ			清見オレンジ						
21 (木) 誕生会		たけのこごはん	鶏もも肉・油揚げ 薄口しょうゆ	米・酒・みりん 砂糖・炒め油	たけのこ・にんじん・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 麦茶 フレンズクレープ ※小麦、卵、乳は 含まれていません。 		主食込みの 栄養価 438 kcal 13.1 g 6.5 g 1.9 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				
		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					
22 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	<u>焼きそば麺</u> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 		387 kcal 15.6 g 10.4 g 2.3 g	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <u>白ごま</u>	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ				
		いちご			いちご				
25 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズ蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 調整豆乳・油 <u>プロセスチーズ</u>) 		417 kcal 17.7 g 18.0 g 1.9 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・長ねぎ				
		清見オレンジ			清見オレンジ				
26 (火)	ごはん	八宝菜	豚肉	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ロシアンクッキー (<u>小麦粉</u>・砂糖 マーガリン(乳なし) ブルーベリージャム) 		393 kcal 13.9 g 20.7 g 2.0 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				
		いちご			いちご				
27 (水)	ごはん	たけのこのうま煮	鶏もも肉・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 炒め油・砂糖・酒	たけのこ・にんじん 枝豆・干ししいたけ	<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)) 		391 kcal 22.6 g 15.1 g 2.6 g	
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	<u>麩</u>	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ				
		デコポン			デコポン				
28 (木)	ミニロール	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> とけるチーズ	<u>マカロニ</u> ・炒め油 <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 		426 kcal 17.9 g 18.8 g 2.2 g	
		春キャベツスープ	ベーコン(卵,乳なし) しょうゆ・だし汁	塩・炒め油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん				
		いちご			いちご				