



令和4年度

5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)			
こどもの日献立								
2 (月)	ごはん	こいのぼりハンバーグ	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 枝豆・ケチャップ		320 kcal 18.5 g 17.9 g 1.7 g	
		若竹汁	豆腐・わかめ だし汁・しょうゆ	塩	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			
6 (金)	食パン	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・長ねぎ にんじん・干しいたけ 白菜・ほうれんそう	・牛乳 ・ひじきおにぎり (米・ひじきご飯の素)	359 kcal 16.5 g 13.6 g 1.6 g	
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ 白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			
9 (月)	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	・野菜ジュース ・せんべい	328 kcal 12.0 g 9.8 g 1.9 g	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		みしょうかん			みしょうかん			
10 (火)	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 ・スティックメロンパン (食パン ・マーガリン(乳なし) 砂糖・ 小麦粉 ・豆乳)	378 kcal 22.1 g 17.6 g 2.0 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			
		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			
11 (水)	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 ・うどんかりんとう (ほうとうめん 砂糖・揚げ油)	361 kcal 23.5 g 16.7 g 2.1 g	
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん			
		ミニトマト			ミニトマト			
12 (木)	米粉パン	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏もも肉・みそ・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし)	にんじん・アスパラガス	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ 白ごま ・塩・ ごま油)	381 kcal 22.8 g 14.7 g 1.9 g	
		春キャベツスープ	ベーコン(卵,乳なし) だし汁・しょうゆ	塩・炒め油				キャベツ・玉ねぎ・にんじん
		みしょうかん			みしょうかん			
13 (金)	ミニロール	フォー(ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ブイヨン	平麺ビーフン・炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・チンゲンサイ	・牛乳 ・せんべい	342 kcal 17.4 g 14.4 g 2.2 g	
		ニラのナムル	しょうゆ	白ごま ・酢 ごま油 ・塩・砂糖	もやし・ニラ・にんじん			
		動物チーズ	チーズ					
16 (月)	ごはん	カレーマッポー	押し豆腐・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	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	354 kcal 20.4 g 20.5 g 1.6 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			
		みしょうかん			みしょうかん			
17 (火)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油・みりん つきこん・ 白ごま 砂糖・炒め油・ ごま油	ごぼう・たけのこ・にんじん	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (小麦粉 ・BP・砂糖 豆乳・油・ チーズ)	428 kcal 18.9 g 15.4 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
		小玉スイカ						小玉スイカ

★5月5日はこどもの日です。お子さんの成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりしてみてください!

★こどもの日にちなんで5月2日は「こいのぼりハンバーグ」や「若竹汁」がです。若竹汁にはたけのこが入っていて、たけのこのように子ども達もグングン成長してほしいと願いを込めました!たくさん食べてくださいね♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー378Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.9g
* 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	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ 麩 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・ミルクくずもち (片栗粉・砂糖・ 牛乳 きなこ・砂糖・塩)	366 kcal 22.4 g 15.3 g 2.0 g	
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		キャベツ・小ねぎ・にんじん			
		ミニトマト		ミニトマト				
19 (木)	丸パン	鮭のレモン風味	鮭・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉 ・BP・砂糖・塩 マーガリン(乳なし) 白ごま)	415 kcal 20.8 g 20.2 g 1.8 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			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
20 (金)	黒パン	アスパラのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ 小麦粉 バター	玉ねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	・牛乳 ・野沢菜わかめおにぎり (米・野沢菜菜飯の素 炊き込みわかめ)	469 kcal 18.5 g 17.8 g 1.8 g	
		ひじきのマリネ	干しひじき・ チーズ ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	酢・砂糖・塩 こしょう・ ごま油	にんじん・きゅうり・枝豆			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
23 (月)	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 にんじん・しいたけ・枝豆	・牛乳 ・ニラの薄焼き (小麦粉 ・ニラ・みそ・油)	370 kcal 20.3 g 15.3 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
		メロン			メロン			
24 (火)	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん	ごぼう・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)	391 kcal 21.0 g 20.6 g 1.6 g	
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩 ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
25 (水)	ごはん	白身魚の塩麩焼き	銀ヒラス	塩麩		・牛乳 ・きな粉サンド (食パン ・きなこ マーガリン(乳なし) 砂糖・塩)	380 kcal 23.7 g 18.6 g 2.3 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・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			
26 (木) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう・炒め油	玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ	主食込みの 栄養価 ・牛乳 ・マフィン ※ 小麦粉 、 卵 、 乳 が 含まれています	667 kcal 19.1 g 23.7 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)			
		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				
27 (金)	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 干しいたけ	・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ ・しょうゆ 砂糖・片栗粉)	387 kcal 15.7 g 13.4 g 2.4 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			
		みしょうかん			みしょうかん			
30 (月)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 ・揚げ油・ソース		・牛乳 ・麩のラスク (麩 ・砂糖 マーガリン(乳なし))	364 kcal 21.6 g 18.5 g 2.3 g	
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん・えのき			
		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			
31 (火)	ごはん	アスパラカレー	豚ひき肉・ 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・コーン アスパラガス・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい 	404 kcal 16.8 g 18.1 g 1.9 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			
		みしょうかん			みしょうかん			