



令和4年度

## 6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)		
1 (水)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ・もやし にんじん・しめじ	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・BP・黒砂糖 豆乳・白ごま・油)	370 kcal 19.9 g 14.8 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
2 (木)	米粉パン	タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ <u>プレーンヨーグルト</u>	塩・こしょう カレー粉・酒	にんにく・ケチャップ	・牛乳 ・岩石揚げ (大豆・干しひじき さつまいも・小麦粉 しょうゆ・砂糖・揚げ油)	345 kcal 22.3 g 14.8 g 1.9 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	ABCライスパスタ 塩・こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・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 (金)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	<u>スパゲッティ</u> ・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	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイン缶)	385 kcal 15.9 g 13.7 g 1.7 g
		コーンスープ	ベーコン(卵,乳なし) だし汁	塩	レタス・玉ねぎ・にんじん クリームコーン(乳なし) コーン		
		メロン			メロン		
6 (月)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干ししいたけ・しょうが	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 粉チーズ・油)	395 kcal 21.0 g 20.6 g 2.1 g
		えのきの中華スープ	だし汁	塩・ <u>ごま油</u> オイスターソース	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		ミニトマト			ミニトマト		
7 (火)	ごはん	アスパラのかき揚げ	ウインナー(卵,乳なし) だし汁・しょうゆ	<u>小麦粉</u> ・塩・揚げ油 みりん・砂糖	玉ねぎ・にんじん アスパラガス	・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)	353 kcal 12.9 g 17.6 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		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
8 (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	・野菜ジュース ・せんべい	267 kcal 13.7 g 5.4 g 1.5 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		
		メロン			メロン		
9 (木)	米粉パン	鮭のマヨチーズ焼き	鮭・とけるチーズ	マヨネーズ(卵なし) 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし)・塩)	390 kcal 23.7 g 18.8 g 1.9 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		
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ <u>ごま油</u> ・砂糖	ブロッコリー・しめじ		
10 (金)	ナン	キーマカレー	豚ひき肉・絞豆腐 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・ピーマン しめじ・トマト・にんにく しょうが・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)	402 kcal 20.8 g 17.6 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・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
13 (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	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・BP 砂糖・豆乳・油)	373 kcal 15.4 g 15.7 g 1.8 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
14 (火)	ごはん	トビウオのさつまあげ	トビウオ・タラ・芽ひじき	片栗粉・酒・揚げ油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう	・牛乳 ・麩のラスク (麩・砂糖 マーガリン(乳なし))	356 kcal 21.3 g 18.3 g 1.8 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		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		

★6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われています。

虫歯が無い健康な歯だと、日々の食事でも楽しめます♪

★よく噛むことはあごや味覚の発達につながります。保育園ではさきいかの入った『かみかみサラダ』、大豆の入った『岩石揚げ』など、噛み応えのある献立を取り入れました。よく噛んであごを強くして、食べた後は歯磨きをして虫歯のない健康な歯を保ちましょう！

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー362Kcal、たんぱく質19.0g、脂質13.7g、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

(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 (水)	ごはん	大豆カレー	豚肉・大豆 <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・炒め油 <b>小麦粉・バター</b> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ にんにく・しょうが パセリ・ケチャップ	・フルーツポンチ (フルーツゼリー みかん缶・もも缶・砂糖)	290 kcal 11.8 g 10.1 g 1.7 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		ミニトマト		ミニトマト			
16 (木)	丸パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・ <b>とけるチーズ</b>	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	402 kcal 21.6 g 12.4 g 2.0 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		
		メロン			メロン		
17 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	<b>焼きそば麺</b> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・ヨーグルト ・せんべい 	317 kcal 14.4 g 8.4 g 2.7 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>麩</b> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		動物チーズ	チーズ				
20 (月)	ごはん	さんが焼き	アジ・豚ひき肉・豆腐・みそ	酒・片栗粉	しょうが・長ねぎ	・牛乳 ・ほうれんそう蒸しパン ( <b>小麦粉</b> ・BP・砂糖 ほうれんそう・豆乳・油)	371 kcal 21.8 g 15.5 g 1.9 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>麩</b> ・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		磯香和え	<b>もみのり</b> ・しょうゆ	<b>ごま油</b>	キャベツ・にんじん もやし・えのき		
21 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	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 アスパラガス・しょうが	・牛乳 ・カルシウムトースト ( <b>食パン</b> ・ <b>白ごま</b> <b>とけるチーズ</b> ・しらす)	385 kcal 21.4 g 15.8 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		
		ミニトマト			ミニトマト		
22 (水) 誕生会		ひじきごはん	鶏もも肉・油揚げ・だし汁 干しひじき・しょうゆ ちくわ(卵、乳なし)	米・炒め油・砂糖・みりん	枝豆・にんじん 干しいたけ	・豆乳アイス ※卵、乳は含まれていません。	主食込みの 栄養価 399 kcal 12.6 g 4.8 g 2.4 g
		なるとのすまし汁	なると(卵、乳なし)・だし汁 薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		もやしのナムル	ハム(卵、乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	きゅうり・もやし・にんじん		
		さくらんぼ			さくらんぼ		
23 (木)	マール食パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・ <b>とけるチーズ</b>	じゃがいも・炒め油・ソース <b>マカロニ</b> ・塩・こしょう	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)	409 kcal 16.8 g 14.4 g 1.8 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)		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
24 (金)	米粉パン	鶏の照り焼き	鶏もも肉・しょうゆ	砂糖・酒・みりん		・牛乳 ・マカロニあべかわ ( <b>マカロニ</b> ・きなこ 砂糖・塩)	353 kcal 25.0 g 14.3 g 1.9 g
		レタスのかきたま汁	<b>卵</b> ・だし汁・薄口しょうゆ	塩・こしょう	玉ねぎ・レタス		
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<b>ごま油</b> ・砂糖・酢	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン		
27 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き	鮭	塩麹 		・牛乳 ・パンケーキ ( <b>小麦粉</b> ・BP・砂糖 豆乳・マーガリン(乳なし))	364 kcal 26.4 g 13.5 g 2.1 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) <b>白すりごま</b>	キャベツ・にんじん・ごぼう		
28 (火)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	・ヨーグルト和え ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	295 kcal 12.1 g 11.1 g 1.5 g
		みかんサラダ	ハム(卵、乳なし)	油・酢・塩・こしょう	レタス・きゅうり・みかん缶		
		ミニトマト			ミニトマト		
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	揚げ油・酒・砂糖・ <b>白ごま</b>	しょうが・にんにく	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	341 kcal 23.0 g 14.6 g 1.8 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		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
30 (木)	ミニロール	冷やし中華	<b>卵</b> ・鶏ささみ・だし汁 しょうゆ・きざみのり	<b>中華めん</b> ・ <b>ごま油</b> 炒め油・酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	・牛乳 ・せんべい 	426 kcal 24.3 g 14.7 g 2.2 g
		トマト			トマト		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				