



令和4年度

## 7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 (金)	食パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・塩・こしょう 砂糖・炒め油・片栗粉	トマト・玉ねぎ・にんじん しめじ・ズッキーニ にんにく・ブロッコリー	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・BP・みそ 砂糖・豆乳・油)	399 kcal 15.4 g 11.5 g 2.4 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		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
4 (月)	ごはん	みそハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・みそ	炒め油・パン粉・みりん 砂糖・白ごま	玉ねぎ・しょうが	・牛乳 ・グレープフルーツゼリー (グレープフルーツの素 パイン缶)	358 kcal 19.1 g 16.4 g 2.3 g
		小ねぎのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩	小ねぎ・白菜・にんじん		
		春雨サラダ	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし・みかん缶		
5 (火)	ごはん	ひじき炒め	豚肉・ちくわ(卵,乳なし) 油揚げ・干しひじき・大豆 しょうゆ	つきこん・砂糖 みりん・炒め油	にんじん・干しいたけ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	402 kcal 19.6 g 12.4 g 2.3 g
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ		
		すいか			すいか		
6 (水)	ごはん	七タカレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	玉ねぎ・にんじん・オクラ ズッキーニ・にんにく しょうが・ケチャップ	・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)	475 kcal 20.4 g 23.7 g 2.3 g
		もやしのさっぱり和え	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢	きゅうり・もやし・にんじん		
		トマト			トマト		
7 (木)	丸パン	サケのパン粉焼き	サケ・粉チーズ	塩・こしょう・パン粉・油		・飲むヨーグルト ・せんべい	345 kcal 20.3 g 9.7 g 1.5 g
		ミネストローネ	ベーコン(卵,乳なし)	じゃがいも・炒め油・塩 ライスマカロニ・こしょう	切り干し大根・ズッキーニ 玉ねぎ・キャベツ・えのき トマト		
		すいか			すいか		
8 (金)	ミニロール	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・オスターソース・砂糖 酒・焼きそば麺 すりえごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ もやし・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・せんべい	365 kcal 16.7 g 14.7 g 2.1 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん・玉ねぎ		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
11 (月)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・しょうゆ・みそ	酒・砂糖・ごま油・炒め油 オスターソース・塩・こしょう	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・ズッキーニ ピーマン・もやし	・牛乳 ・あじさいゼリー (クールゼリーの素 グレープゼリーの素)	307 kcal 21.9 g 15.2 g 1.7 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん		
		トマト			トマト		
12 (火)	ごはん	夏野菜カレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・じゃがいも 小麦粉・バター カレー粉・塩・ソース	かぼちゃ・玉ねぎ・なす にんじん・ズッキーニ トマト・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ・黒すりごま 砂糖・塩)	408 kcal 17.8 g 17.8 g 1.9 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
13 (水)	ごはん	白身魚の西京焼き	銀ヒラス・白みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・ツナマヨサンド (食パン・ツナ マヨネーズ(卵なし))	374 kcal 24.1 g 18.6 g 2.3 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		

★だんだん暑くなって夏が近づいてきます。いっぱい汗をかくこの季節は、こまめな水分補給が大切です。  
ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。  
飲むとお腹がいっぱいになってご飯が食べられなくなり、夏バテをしやすいので  
気をつけてください。水分補給には水や麦茶がオススメです！  
★7月7日は七夕です。給食でも七夕献立がいくつかできるのでお楽しみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー381Kcal、たんぱく質19.2g、脂質14.9g、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

(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)			
<b>♪南城森の保育園のお好み献立です♪</b>							
14 (木)	バーガーパン 	手裏剣ハンバーグ	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・枝豆・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>隠れ身ゼリー (青りんごゼリーの素 星型寒天)</li> </ul> 	327 kcal 18.9 g 17.8 g 1.7 g
		忍者暗号スープ	薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう・星型パスタ 酒・ABCライスパスタ	玉ねぎ・チンゲンサイ にんじん		
		忍者かたなナムル	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		
		まきびしブルーベリー			ブルーベリー		
15 (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・ <u>白すりごま</u> <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし 干しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>	344 kcal 15.1 g 13.1 g 2.1 g
		レタススープ	鶏もも肉・だし汁	塩 	レタス・にんじん・玉ねぎ		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
19 (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"> <li>牛乳</li> <li>わらびもち (片栗粉・砂糖・水 きなこ・砂糖・塩)</li> </ul>	393 kcal 23.7 g 15.3 g 1.7 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		
		すいか			すいか		
20 (水)	ごはん	ニジマスの南蛮漬け	ニジマス・しょうゆ	酒・塩・こしょう 片栗粉・揚げ油・砂糖・酢	玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>こんぶおにぎり (米・塩昆布・<u>白ごま</u>)</li> </ul>	366 kcal 20.4 g 13.5 g 2.6 g
		天の川スープ	魚めん(卵,乳なし)・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩 	オクラ・にんじん		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
21 (木)	ミニロール	ナス入り ミートソースパスタ	豚ひき肉	<u>スパゲッティ</u> ・炒め油 ソース・揚げ油・塩 こしょう	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・ズッキーニ トマト・ケチャップ・なす	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul> 	372 kcal 13.4 g 9.0 g 1.9 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)		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
22 (金) 誕生会		メキシカンライス	ウインナー(卵,乳なし)	米・カレー粉・炒め油・塩	玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フレンズクレープ ※小麦粉、卵、乳は 含まれていません。</li> </ul>	主食込みの 栄養価 563 kcal 16.2 g 16.2 g 2.2 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう・酒 ABCライスパスタ	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	レタス・きゅうり・みかん缶		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
25 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>梅おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・<u>白ごま</u>)</li> </ul>	392 kcal 25.5 g 15.4 g 2.1 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ だし汁・こんぶ	塩	白菜・にんじん・長ねぎ		
		ひじきのマリネ	ひじき・ハム(卵,乳なし) <u>チーズ</u> ・しょうゆ	酢・砂糖・ <u>ごま油</u>	にんじん・レタス きゅうり・枝豆		
26 (火)	ごはん	アジフライ	アジ	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>手作りブルーベリージャム (<u>食パン</u>・ブルーベリー グラニュー糖・レモン汁)</li> </ul>	375 kcal 23.8 g 14.4 g 2.4 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		
		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		
27 (水)	ごはん	カレー肉じゃが	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・カレー粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	247 kcal 13.9 g 7.2 g 1.6 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ブルーベリー			ブルーベリー		
28 (木)	ミニロール	セタうどん	油揚げ・しょうゆ わかめ・だし汁	<u>うどん</u> ・砂糖 みりん・酒・塩	にんじん・コーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>オレンジゼリー (オレンジゼリーの素)</li> </ul>	397 kcal 18.4 g 17.5 g 1.9 g
		おほしさまメンチカツ	豚肉 	<u>パン粉</u> ・砂糖・塩 水あめ・こしょう <u>小麦粉</u> ・米粉	玉ねぎ		
		トマト			トマト		
29 (金)	米粉パン	夏野菜のチーズ焼き	鶏もも肉・ <u>とけるチーズ</u>	炒め油・じゃがいも 揚げ油・塩・こしょう マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ・ズッキーニ トマト・なす・かぼちゃ パセリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul> 	425 kcal 17.2 g 22.9 g 2.2 g
		オニオンスープ	ウインナー(卵,乳なし) しょうゆ・だし汁	炒め油・塩	玉ねぎ・にんじん・キャベツ		
		すいか			すいか		