



令和4年度

# 8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 (月)	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 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉)	354 kcal 20.1 g 13.0 g 2.2 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩	ほうれんそう・にんじん		
		春雨サラダ	ハム(対応用)・しょうゆ	春雨・砂糖・ <b>ごま油</b> ・酢	きゅうり・もやし・みかん缶		
2 (火)	ごはん	やさいかレー	豚ひき肉・ <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 ブロッコリー・コーン 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)	289 kcal 11.0 g 11.3 g 1.4 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		トマト			トマト		
3 (水)	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 ズッキーニ・しょうが	・野菜ジュース ・せんべい 	268 kcal 12.3 g 6.3 g 1.8 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		デラウエア			デラウエア		
4 (木)	ミニロール	冷やし中華	<b>卵</b> ・ハム(対応用)・だし汁 しょうゆ・きざみのみり	<b>ごま油</b> ・炒め油 酢・塩・砂糖	きゅうり・もやし	・飲むヨーグルト ・せんべい	384 kcal 18.1 g 10.4 g 2.6 g
		トマト			トマト		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				
5 (金)	米粉パン	カレートマト煮	豚ひき肉	じゃがいも・揚げ油 炒め油・カレー粉 ソース・塩・砂糖	なす・玉ねぎ・にんじん トマト・ケチャップ ズッキーニ	・牛乳 ・おかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・ <b>白ごま</b> ・塩)	439 kcal 15.7 g 15.0 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・クリームコーン(乳なし) コーン		
		すいか			すいか		
8 (月)	ごはん	マーボーナス	豚ひき肉・しょうゆ・みそ	揚げ油・ <b>ごま油</b> ・砂糖 酒・塩・春雨・片栗粉	なす・にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん	☆ <b>七夕献立</b> ☆ ・牛乳 ・セタラスク ( <b>星型の麩</b> ・砂糖 マーガリン(乳なし)) 	375 kcal 13.5 g 19.2 g 2.1 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		
		すいか			すいか		
9 (火)	ごはん	焼き鮭	塩鮭			・牛乳 ・じゃがバター (じゃがいも・ <b>バター</b> ・塩)	313 kcal 24.1 g 14.2 g 1.7 g
		トマトのかきたま汁	<b>卵</b> ・だし汁・薄口しょうゆ	塩	レタス・玉ねぎ・トマト		
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<b>ごま油</b> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
10 (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・酢・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	251 kcal 13.7 g 5.6 g 1.5 g
		キャベツの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		トマト			トマト		
17 (水)	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・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	・牛乳 ・ゆで枝豆 (枝豆・塩) 	377 kcal 19.7 g 17.4 g 1.7 g
		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		
		デラウエア			デラウエア		

★夏は食欲がなくなって冷たいジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、食べすぎには気をつけましょう。砂糖や脂肪分がたくさん入っていて、さらに食欲がなくなり夏バテの原因に！夏バテしそうな時には、たんぱく質やビタミンB群が豊富な豚肉がオススメです！夏が旬の野菜も体を冷やす効果があるのでうまく組み合わせて食べて、元気に過ごしましょう！

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー382Kcal、たんぱく質17.7g、脂質14.3g、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)				
18 (木) 誕生会		ビビンバ	豚肉・しょうゆ・卵	米・炒め油・砂糖 白ごま・ごま油・酒	にんにく・干しいたけ もやし・チンゲンサイ にんじん・長ねぎ	【3歳以上児】 ・豆乳アイス ※卵、乳は含まれていません。  【3歳未満児】 ・国産フルーツゼリー ・せんべい	主食込みの 栄養価  435 kcal 12.9 g 9.1 g 2.0 g	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん えのき・玉ねぎ			
		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				
19 (金)	ミニロール	夏野菜パスタ	ツナ	スパゲッティ 炒め油・塩・こしょう	トマト・玉ねぎ・なす ズッキーニ・にんにく ケチャップ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	449 kcal 17.4 g 12.5 g 1.3 g	
		レタススープ	鶏もも肉・しょうゆ・だし汁	塩	レタス・にんじん・玉ねぎ			
		もも			もも			
22 (月)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	銀ヒラス	塩麹		・牛乳 ・スティックメロンパン (食パン・砂糖 マーガリン(乳なし) 小麦粉・豆乳)	384 kcal 23.6 g 17.7 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			
		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			
23 (火)	ごはん	かぼちゃと夕顔のそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・夕顔・玉ねぎ さやいんげん・にんじん	・牛乳 ・スコーン (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 卵・豆乳)	422 kcal 15.7 g 20.6 g 1.8 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・小ねぎ			
		梨			梨			
24 (水)	ごはん	和風ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐 ひじき・しょうゆ	炒め油・パン粉・塩 こしょう・酒・みりん 砂糖・片栗粉	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・蒸しもち (とうもろこし)	369 kcal 23.8 g 18.6 g 1.9 g	
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・小ねぎ			
		ブロッコリーのナムル	しょうゆ	酢・ごま油・砂糖	ブロッコリー・しめじ			
25 (木)	食パン	♪東保育園のお好み献立です♪						623 kcal 20.3 g 24.0 g 2.5 g
		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	中華麺・炒め油	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	・牛乳 (3歳以上児は ミルメーク付き) ・マフィン ※小麦粉、卵、乳が 含まれています。		
		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			
		すいか			すいか			
ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム					
26 (金)	丸パン	サラダうどん	鶏ささみ・わかめ だし汁・しょうゆ	うどん・塩・みりん・砂糖	きゅうり・レタス コーン・にんじん	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	411 kcal 19.7 g 11.7 g 2.0 g	
		トマト			トマト			
		動物チーズ	チーズ					
29 (月)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖・片栗粉	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	・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)	394 kcal 18.6 g 18.5 g 1.7 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			
		デラウエア			デラウエア			
30 (火)	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 ・みそだれポテト (じゃがいも・みそ 砂糖・みりん)	337 kcal 23.9 g 13.8 g 2.2 g	
		麩のすまし汁	みそ・煮干し	麩	白菜・小ねぎ・にんじん			
		コーンサラダ		油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
31 (水)	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	・牛乳 ・せんべい	386 kcal 16.1 g 16.1 g 2.0 g	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		梨			梨			