



令和4年度

9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)			
1 (木)	米粉パン	防災の日 献立					・牛乳 乾パン ※小麦、ごまが 入っています。 	336 kcal 14.0 g 8.9 g 1.4 g
		すいとん	なると(卵、乳なし) 豚肉・だし汁	小麦粉・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
		梨			梨			
2 (金) 誕生会		五目おこわ	鶏もも肉・油揚げ・しょうゆ	米・もち米・こんにやく 酒・みりん・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干しいたけ・枝豆		主食込みの 栄養価 574 kcal 19.2 g 14.5 g 2.5 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・チンゲンサイ	・牛乳 ・ ミニジャムサンド		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん			
		プルーン			プルーン			
5 (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 ごま油・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干しいたけ・しょうが	・牛乳 ・ほうれんそう蒸しパン (ほうれんそう・小麦粉 BP・砂糖・豆乳・油)	399 kcal 19.6 g 17.8 g 1.8 g	
		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			
		梨			梨			
6 (火)	ごはん	揚げ野菜の そぼろあんかけ	鶏ひき肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油・酒 炒め油・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・なす・にんじん さやいんげん・玉ねぎ しょうが	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・白ごま とけるチーズ)	386 kcal 19.2 g 17.0 g 2.3 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			
		ぶどう			ぶどう			
7 (水)	ごはん	魚の西京焼き	銀ヒラス・白みそ	酒・みりん・砂糖		・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	277 kcal 16.2 g 9.1 g 1.8 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			
		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			
8 (木)	黒パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・スキムミルク とけるチーズ	マカロニ・じゃがいも 炒め油・バター 小麦粉・塩・パン粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・野菜ジュース ・せんべい	346 kcal 12.2 g 9.9 g 1.9 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			
		プルーン			プルーン			
9 (金)	ミニロール	きのこの和風パスタ	ツナ・だし汁・しょうゆ きざみり	スパゲッティ・塩 砂糖・こしょう	しめじ・えのき・しいたけ エリンギ・玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	353 kcal 15.5 g 13.0 g 1.8 g	
		キャベツのカレースープ	ウインナー(卵、乳なし) 薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう・カレー粉	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン			
		梨			梨			
12 (月)	ごはん	サケフライ	サケ	小麦粉・パン粉 揚げ油・ソース		・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きなこ 砂糖・塩)	369 kcal 24.1 g 14.4 g 1.8 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			
		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			
13 (火)	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・コーン にんにく・しょうが 枝豆・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	368 kcal 14.0 g 12.5 g 1.8 g	
		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			
		ぶどう			ぶどう			

★運動会がもうすぐです！丈夫な体作りのために、毎日3食食べて夜は早めに寝ましょう。
 ★1日は「防災の日(9月1日)」にちなんで災害時の炊き出しをイメージした献立で、おやつはかんぱんです。
 日頃から災害に備えておきましょう！
 ★20日から26日はお彼岸です。お彼岸にちなんで『おはぎ』がおやつに出ます。
 ご先祖様を大切におもいう気持ちをお子にも伝えていきたいですね。



* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 383Kcal、たんぱく質 18.4g、脂質 14.8g、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)			
14 (水)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干しいたけ・にんじん ごぼう・枝豆	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩 牛乳・粉チーズ ・油)	382 kcal 20.4 g 14.6 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		
		梨					
15 (木)	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 ・鮭わかめおにぎり (米・ 鮭わかめ) ※ごまが入っています。	409 kcal 20.4 g 18.1 g 1.7 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		
		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		
 ♪南保育園のお好み献立です♪ ~なりきり中華料理店~ 							
16 (金)	食パン	おこさま 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	平麺ビーフン・炒め油・塩	にんじん・長ねぎ 干しいたけ・チンゲンサイ	・牛乳 ・せんべい 	402 kcal 24.2 g 15.2 g 2.1 g
		シェフの おすすめユーリンチー	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		
		シェフの 気まぐれコーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
		とれたて フレッシュぶどう			ぶどう		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
20 (火)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・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 しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉 ・ココア BP・砂糖・豆乳・油)	402 kcal 20.1 g 16.0 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		
		梨			梨		
21 (水)	ごはん	サバのごまだれ焼き	サバ・しょうゆ	酒・砂糖・みりん 白すりごま		・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	320 kcal 21.5 g 17.6 g 2.0 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		
22 (木)	米粉パン	五目ワントンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・ ワントンの皮 ・塩	にんじん・干しいたけ 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・おはぎ (もち米・米・砂糖 きなこ・塩)	399 kcal 17.9 g 13.8 g 2.0 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		
		ぶどう			ぶどう		
26 (月)	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	・クリーム和え (生クリーム ・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	349 kcal 10.3 g 15.9 g 1.8 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		ぶどう			ぶどう		
27 (火)	ごはん	サケのレモン風味	サケ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・麩のラスク (麩 ・マーガリン(乳なし) 砂糖)	370 kcal 22.9 g 20.1 g 2.0 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		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
28 (水)	ごはん	肉じゃが	豚肉・ちくわ(卵,乳なし) 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)	405 kcal 21.5 g 17.3 g 2.2 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		梨			梨		
29 (木)	米粉パン	なすの ミートソースグラタン	豚ひき肉・ とけるチーズ	じゃがいも・揚げ油 ライスマカロニ・炒め油 ソース・塩・こしょう	なす・にんにく・玉ねぎ トマト・ケチャップ	・牛乳 ・野沢菜わかめおにぎり (米・わかめ 野沢菜菜飯の素)	479 kcal 18.4 g 19.7 g 1.9 g
		オニオンスープ	ウインナー(卵,乳なし) しょうゆ・だし汁	塩	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・しめじ		
		ブルー			ブルー		
30 (金)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・ 粉チーズ	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	・牛乳 ・せんべい 	375 kcal 15.2 g 11.7 g 1.7 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)		
		ぶどう			ぶどう		