

令和5年は  
卯(うさぎ)年  
です!



令和4年度

1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)		
10 (火)	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	・野菜ジュース ・せんべい	329 kcal 12.1 g 11.1 g 1.9 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		みかん			みかん		
11 (水)	ごはん	松風焼き	鶏ひき肉・豆腐・みそ	みりん・砂糖・白ごま	長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・BP・みそ 砂糖・豆乳・油)	378 kcal 20.3 g 16.0 g 2.6 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		
		紅白なます		酢・砂糖・塩	大根・にんじん		
12 (木)	ミニロール	煮込みうどん	豚肉・油揚げ・こんぶ だし汁・しょうゆ	うどん・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・七草おにぎり (米・春の七草ちりめん)	437 kcal 16.0 g 13.1 g 1.8 g
		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		
		りんご			りんご		
13 (金)	丸パン	チリコンカン 【アメリカ】	大豆・豚ひき肉	じゃがいも・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん にんにく・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	349 kcal 14.3 g 8.9 g 1.7 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・しめじ		
		みかん			みかん		
16 (月)	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 ・チーズ蒸しパン (チーズ・小麦粉 BP・砂糖・豆乳・油)	437 kcal 25.4 g 17.6 g 1.9 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		
		みかん			みかん		
17 (火)	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 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	386 kcal 19.4 g 20.1 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		
		コーンサラダ		油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
18 (水)	ごはん	筑前煮	鶏モモ肉・しょうゆ	里いも・じゃがいも こんにゃく・炒め油 砂糖・みりん	にんじん・ごぼう・枝豆 たけのこ・干ししいたけ	・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)	383 kcal 21.5 g 16.1 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		
		みかん			みかん		
19 (木)	米粉パン	シェパードパイ 【イギリス】	豚ひき肉・豆乳	じゃがいも・塩・こしょう 炒め油・ソース 片栗粉・パン粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・ケチャップ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	445 kcal 17.3 g 17.4 g 1.5 g
		キャベツのカレースープ	ウインナー(卵、乳なし) だし汁・薄口しょうゆ	塩・こしょう・カレー粉	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン		
		りんご			りんご		

★お正月にはおせち料理を食べていますか？おせち料理にはいろいろな願いが込められています。  
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎えび…長生きするように  
 ◎れんこん…将来の見通しがよくなるように ◎田作り…豊年豊作祈願 ◎昆布…よろこぶ

★令和5年の4月16日から18日に、軽井沢町で『G7外務大臣会合』が開催されます。  
 重要な国際会議が近隣で開催されることにちなんで、参加国の料理が給食に登場します！  
 どんな国や食文化なのか、おうちでもお子さんと一緒に調べてみてください♪



\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.9g、脂質15.9g、塩分2.0g  
 \* 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)			
20 (金) 誕生会		ジャンバラヤ【アメリカ】	ウインナー(卵, 乳なし)	米・塩・こしょう カレー粉・炒め油	玉ねぎ・にんじん ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ・ケチャップ	主食込みの 栄養価	
		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)		・牛乳 ・お米deスイートポテト ※アレルギーなし
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		みかん			みかん		
23 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <b>麩</b> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・イングリッシュスコーン 【イギリス】 (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし)・豆乳)	
		大根の味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん		
		りんご			りんご		
24 (火)	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	・牛乳 ・アメリカンドック (魚肉ソーセージ(卵, 乳なし) <b>ホットケーキミックス</b> ・豆乳 揚げ油)	
		ニラ玉スープ	<b>卵</b> ・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		
25 (水)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ちくわ(卵, 乳なし) しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根 干しいたけ	・牛乳 ・ピザトースト (食パン・玉ねぎ ベーコン(卵, 乳なし) コーン・ピーマン ケチャップ <b>とけるチーズ</b> )	
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		りんご			りんご		
26 (木)	食パン	♪美里保育園のお好み献立です♪					・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)
		サーモンフライ	マス	<b>小麦粉・パン粉</b> 揚げ油・ソース			
		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		
		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		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
ジャム&マーガリン		<b>マーガリン</b>	ジャム				
27 (金)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・鶏ブイヨン だし汁・しょうゆ・みそ	<b>中華めん</b> ・炒め油 みりん・ <b>ごま油</b>	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・牛乳 ・マカロニごま和え (マカロニ・砂糖 <b>黒すりごま</b> ・塩)	
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		みかん			みかん		
30 (月)	ごはん	白身魚の塩麩焼き	銀ヒラス	塩麩		・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにゃく 炒め油	大根・玉ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		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		
31 (火)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>小麦粉</b> <b>バター</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 ・せんべい	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		みかん			みかん		