



令和4年度

3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 (水)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・押し豆腐 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 ・ココア揚げパン (ミニねじりパン・揚げ油 ココア・砂糖・きなこ・塩)	417 kcal 22.2 g 18.0 g 2.3 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		
		いちご			いちご		
2 (木)	ミニロール	ポロネーゼ 【イタリア】	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ 炒め油・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	366 kcal 15.1 g 11.7 g 1.6 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)		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
3 (金) 誕生会		ちらし寿司	油揚げ・しょうゆ・卵 きざみのり	米・酢・砂糖・塩・みりん 酒・炒め油・白ごま	にんじん・さやいんげん 干しいたけ・かんぴょう	・牛乳 ・ひなあられ ※アレルギーなし	主食込みの 栄養価 475 kcal 16.6 g 13.3 g 2.7 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		
		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		
		いちご			いちご		
6 (月)	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 ・もちもちドーナツ (ホットケーキミックス・白玉粉 豆腐・砂糖・揚げ油)	420 kcal 20.2 g 15.0 g 1.9 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
7 (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	301 kcal 11.6 g 10.0 g 1.6 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		
		いちご			いちご		
8 (水)	ごはん	じゃがいもそぼろ煮	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 枝豆・しょうが	・牛乳 ・ピザトースト 【イタリア】 (食パン・玉ねぎ・コーン ベーコン(卵,乳なし) ピーマン・ケチャップ とけるチーズ)	426 kcal 21.6 g 16.9 g 2.6 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
9 (木)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・油揚げ・だし汁・みそ	うどん・炒め油・みりん	ごぼう・大根・にんじん しめじ・長ねぎ	・牛乳 ・五平もち 【日本】 (米・みそ・砂糖・みりん 酒・白すりごま・油)	445 kcal 18.4 g 13.9 g 1.8 g
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		白菜・小松菜・にんじん		
		いちご			いちご		
10 (金)	米粉パン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・グレーゼリー (グレーゼリーの素 パイン缶)	330 kcal 19.5 g 13.8 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・しめじ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		

★年長さん卒園おめでとうございます。保育園の給食を食べられるのもあと少しに
なりました。みんなで楽しくたくさん食べていってください♪
★卒園式以降は給食がありません。お手数おかけいたしますがお弁当持参でお願いします。
午前おやつ(未満児)と午後おやつ(未満児、幼児)は園から出ます。
★G7給食
今月は『イタリア』と『カナダ』、そして『日本』の料理が登場します！
日本の料理は、長野県の郷土料理の“五平もち”や“野沢菜”を使ったおにぎりが
出ます。お楽しみに♪
★今年度も保育園給食にご理解とご協力くださり、ありがとうございました。



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。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー395Kcal、たんぱく質19.5g、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)

		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)			
13 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>麩</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 メープル蒸しパン 【カナダ】 (小麦粉・BP・砂糖 メープルシロップ 豆乳・油) 	381 kcal 21.9 g 15.0 g 2.1 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん		
		いちご			いちご		
14 (火)	ごはん	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラス・白みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ホワイトデークッキー (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし)・塩) 	427 kcal 24.4 g 21.7 g 1.5 g
		けんちん汁	豚肉・豆腐 だし汁・しょうゆ	こんにゃく・ <u>ごま油</u> ・塩	ごぼう・にんじん 大根・しめじ・長ねぎ		
		ごま和え	しょうゆ	<u>白すりごま</u> ・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん		
15 (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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ツナマヨサンド (食パン・ツナ マヨネーズ(卵なし)) 	421 kcal 23.4 g 17.0 g 2.5 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん		
		デコポン			デコポン		
16 (木)	黒パン	サーモンのクリーム煮 【カナダ】	サーモン・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・塩	玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれんそう・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 野沢菜おにぎり 【日本】 (米・野沢菜菜めしの素 炊き込みわかめ) 	478 kcal 23.5 g 17.1 g 1.7 g
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ	油・酢・砂糖・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
17 (金)	ミニロール	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	<u>中華めん</u> ・炒め油	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	376 kcal 16.6 g 8.9 g 2.5 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
20 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ニラの薄焼き (小麦粉・にら・みそ・油) 	436 kcal 17.7 g 17.4 g 2.1 g
		福神漬け			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		デコポン			デコポン		
22 (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	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちもちチーズパン (白玉粉・塩・<u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u>・油) 	432 kcal 26.5 g 20.3 g 2.2 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ <u>卵</u> 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		
23 (木)	丸パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・ <u>パン粉</u> (卵,乳なし)	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> フルーツポンチ (フルーツゼリー みかん缶・もも缶・砂糖) 	299 kcal 11.1 g 9.6 g 1.8 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		
		いちご			いちご		
24 (金)	  卒 園 式 						
27 (月) 5 31 (金)	おうちからのお弁当です。ご協力よろしくお願いします。 						