



令和4年度

4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)		
5 (水)							
6 (木)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・ <u>粉チーズ</u>	<u>スパゲッティ</u> ・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	・野菜ジュース ・せんべい	293 kcal 10.3 g 5.0 g 1.5 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)		
		いちご			いちご		
7 (金)	丸パン	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	炒め油・塩・こしょう <u>パン粉</u> (卵,乳なし)・ソー ス	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	412 kcal 20.0 g 18.5 g 1.6 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	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	キャベツ・きゅうり みかん缶		
10 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> 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	・牛乳 ・麩のラスク (<u>麩</u> ・砂糖 マーガリン(乳なし))	420 kcal 17.4 g 23.0 g 1.7 g
		ゆかり和え		ゆかり・塩	キャベツ・きゅうり		
		いちご			いちご		
11 (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 ・パンケーキ (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 豆乳・マーガリン(乳なし))	355 kcal 22.4 g 13.5 g 1.8 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		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		
12 (水)	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 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干ししいたけ・しょうが	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素) 	340 kcal 17.7 g 15.8 g 2.0 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	塩・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ		
		デコポン			デコポン		
13 (木)	米粉パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 <u>ワタンの皮</u>	にんじん・干ししいたけ 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・ロシアンクッキー (<u>小麦粉</u> ・いちごジャム マーガリン(乳なし)・砂糖)	372 kcal 14.4 g 18.1 g 1.5 g
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
		いちご			いちご		
14 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ・こんぶ だし汁・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 塩・みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・ふかししいも (さつまいも)	414 kcal 15.2 g 12.4 g 1.9 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		
		清見オレンジ			清見オレンジ		

★ご入園、ご進級おめでとうございます！元気に過ごすには食事が大切です。3食欠かさず食べましょう！

今年度も子ども達のためにおいしい給食を作っていきますのでよろしくおねがいします。

給食のことで質問や要望などありましたら、お気軽にお声掛けください♪

★4月20日は「ジャムの日」です。小諸はジャム産業発展の礎となった場所です。ジャムの日にちなんで、「ジャムのドレッシング」や「マーマレード焼き」、おやつには「ジャム入りクッキー」や「手作りイチゴジャム」などができます。おたのしみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー375Kcal、たんぱく質18.3g、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



＜日本ジャム工業組合HPより転載

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。

(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)			
17 (月)	ごはん	サーモンの塩麹焼き	マス	塩麹				<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズ蒸しパン (チーズ・小麦粉) BP・砂糖・豆乳・油) 	379 kcal 27.1 g 15.4 g 1.8 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し			白菜・玉ねぎ・にんじん			
		納豆和え	ひきわり納豆・しょうゆ かつお節	白ごま		ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
18 (火)	ごはん	八宝菜	豚肉・なると(卵, 乳なし)	炒め油・酒・塩 オイスターソース・片栗粉		玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 イングリッシュスコーン (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし)・豆乳) 	380 kcal 16.8 g 15.9 g 2.2 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ	塩		小松菜・にんじん・長ねぎ			
		デコポン				デコポン			
19 (水)	ごはん	4/20の『ジャムの日』にちなんで							
		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		にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 手作りいちごジャム (食パン・いちご グラニュー糖・レモン汁) 	403 kcal 20.9 g 13.2 g 2.0 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			
清見オレンジ				清見オレンジ					
20 (木) 誕生会		たけのこごはん	鶏もも肉・油揚げ 薄口しょうゆ	米・酒・みりん 砂糖・炒め油		たけのこ・にんじん・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 フレンチトースト ※アレルギーなし 	主食込みの 栄養価 531 kcal 18.6 g 13.3 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			
		パインサラダ		油・酢・塩		キャベツ・きゅうり パイン缶			
		一口ゼリー		一口ゼリー					
21 (金)	黒パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ スキムミルク	マカロニ ・炒め油 バター ・ 小麦粉 ・塩 こしょう		玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 青りんごゼリー (青りんごゼリーの素) 	373 kcal 18.3 g 16.5 g 1.4 g	
		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			
		いちご				いちご			
24 (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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	413 kcal 23.6 g 15.6 g 1.8 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			
		清見オレンジ				清見オレンジ			
25 (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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	304 kcal 11.1 g 10.5 g 1.4 g	
		春色サラダ		酢・油・塩・こしょう		キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム			
		デコポン				デコポン			
26 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 (卵, 乳なし) 揚げ油・ソース			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きな粉サンド (食パン・きなこ マーガリン(乳なし)・砂糖) 	383 kcal 21.1 g 17.4 g 2.5 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			
		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 (木)	ミニロール	焼きそば	豚肉	焼きそばめん 炒め油・ソース・塩		キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 	425 kcal 18.7 g 14.3 g 2.7 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			
		動物チーズ	チーズ						
28 (金)	米粉パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・ とけるチーズ	じゃがいも・炒め油 マカロニ ・塩 こしょう・ソース		玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	365 kcal 16.7 g 16.8 g 1.9 g	
		春キャベツスープ	ベーコン(卵, 乳なし) だし汁・しょうゆ	塩・炒め油		春キャベツ 玉ねぎ・にんじん			
		いちご				いちご			