



＜令和5年度＞  
5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)		
★★★★★こどもの日献立★★★★★							
1 (月)	ごはん	こいのぼりハンバーグ	豚肉・豆腐・えだまめ	炒め油・塩・こしょう パン粉(卵,乳なし) ソース	玉ねぎ・にんじん	 ・牛乳 ・せんべい	320 kcal 18.5 g 17.9 g 1.7 g
		若竹汁	豆腐・だし汁・しょうゆ わかめ・こんぶ	塩	たけのこ・にんじん		
		コーンサラダ		酢・油・塩	キャベツ・きゅうり コーン		
2 (火)	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 こしょう・酒・砂糖 片栗粉	にんじん・玉ねぎ アスパラガス・しょうが	・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ・砂糖 片栗粉)	355 kcal 18.2 g 12.9 g 2.2 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		はくさい・にんじん 長ねぎ		
		ミニトマト			ミニトマト		
8 (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー(銀ヒラス) たまりしょうゆ			・牛乳 ・ふかしいも(さつまいも)	329 kcal 19.7 g 12.6 g 1.5 g
		ニラ玉スープ	たまご・だし汁	塩	にら・はくさい・玉ねぎ にんじん・えのき		
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	酢・油・砂糖	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
9 (火)	ごはん	豚のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・油・片栗粉	しょうが・もやし・玉ねぎ にんじん	・牛乳 ・スティックメロンパン (食パン・砂糖・小麦粉 マーガリン(乳なし) 調整豆乳)	426 kcal 25.5 g 19.6 g 2.2 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
10 (水)	ごはん	ポークカレー	豚肉・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	424 kcal 17.1 g 16.2 g 2.0 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬		
		みしょうかん			みしょうかん		
11 (木)	米粉パン	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏モモ肉・みそ・しょうゆ	マヨネーズ(乳なし)	にんじん・アスパラガス	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・こまつな・じゃこ・塩 白ごま・ごま油)	381 kcal 22.8 g 14.7 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・油	春キャベツ・玉ねぎ にんじん		
		みしょうかん			みしょうかん		
12 (金)	ミニロール	フォー(ベトナム風麺)	鶏モモ肉・薄口しょうゆ 地養鶏フィヨン	平麺ビーフン・油・塩	にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ チンゲンサイ	・牛乳 ・せんべい	344 kcal 17.7 g 14.5 g 2.2 g
		にらのナムル	しょうゆ	白ごま・ごま油・酢・砂糖	もやし・にら・にんじん		
		動物チーズ	チーズ				
15 (月)	ごはん	カレーママー	豚ひき肉・豆腐・しょうゆ	砂糖・カレー粉・塩・油 片栗粉・酒	にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの基 パイン缶)	296 kcal 17.1 g 15.3 g 1.6 g
		すまし汁(ほうれん草)	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・えのき にんじん		
		みしょうかん			みしょうかん		

★5月5日はこどもの日です。子どもたちの健やかな成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べてみてくださいね♪  
5月2日はこどもの日メニューで『こいのぼりハンバーグ』と『若竹汁』がです。若竹汁にはタケノコが入っています。  
タケノコのように、子どもたちもすくすく大きく育ってほしいと願いを込めました。  
よく噛んでたくさん食べてください。

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー388Kcal、たんぱく質19.8g、脂質16.4g、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



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)

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 水分
			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)		
16 (火)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・油・みりん <b>白ごま・ごま油</b> ・砂糖	ごぼう・たけのこ・にんじん つきこん	 ・牛乳 ・コーン蒸しパン ( <b>小麦粉</b> ・B.P・コーン 砂糖・油・調整豆乳)	418 kcal 18.0 g 14.1 g 1.9 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん 長ねぎ		
		小玉すいか			小玉すいか		
17 (水)	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・豆腐・しょうゆ	<b>麩</b> ・油・砂糖・片栗粉	糸こんにゃく・長ねぎ 玉ねぎ・はくさい にんじん	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・きな粉・塩)	345 kcal 21.2 g 14.0 g 2.0 g
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		キャベツ・こねぎ にんじん		
		ミニトマト			ミニトマト		
18 (木)	丸パン	サケのレモン風味	サケ・しょうゆ	片栗粉・油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・さくさくクッキー ( <b>小麦粉</b> ・B.P マーガリン(乳なし) 砂糖・塩)	393 kcal 20.3 g 18.9 g 1.8 g
		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		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
19 (金)	黒パン	アスパラのクリーム煮	鶏モモ肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・油・塩 こしょう <b>小麦粉・バター</b>	玉ねぎ・にんじん・しめじ アスパラガス	・牛乳 ・野菜菜わかめおにぎり (米・野菜菜菜めしの素 わかめ)	454 kcal 18.1 g 17.8 g 1.9 g
		ひじきのマリネ	ハム(卵・乳なし) <b>チーズ</b> ・しょうゆ	酢・砂糖・塩・こしょう <b>ごま油</b>	干ひじき・にんじん きゅうり・えだめめ		
		一口ゼリー			一口ゼリー		
22 (月)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐・みそ しょうゆ	<b>ごま油</b> ・みりん・酒 片栗粉	たけのこ・玉ねぎ・にんじん 生しいたけ・えだめめ	・牛乳 ・ニラの薄焼き ( <b>小麦粉</b> ・にら・油・砂糖 しょうゆ)	374 kcal 20.4 g 15.3 g 2.0 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	こまつな・にんじん・えのき		
		メロン			<b>メロン</b>		
23 (火)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー	塩麹		・牛乳 ・きな粉サンド ( <b>食パン</b> ・きな粉・砂糖 マーガリン(乳なし))	380 kcal 23.7 g 18.6 g 2.3 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<b>麩</b>	はくさい・長ねぎ・にんじん		
		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		
24 (水)	ごはん	鶏ごぼうつくね	鶏ひき肉・豆腐・しょうゆ	塩・酒・こしょう・片栗粉・ 油・砂糖・みりん	ごぼう・長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・油・ <b>牛乳 粉チーズ</b> )	388 kcal 21.0 g 20.6 g 1.6 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>麩</b> ・塩	こねぎ・はくさい にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
25 (木)	食パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・しょうが・にんじん 長ねぎ・干しいたけ はくさい・ほうれんそう	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ <b>白ごま</b> ・塩)	364 kcal 17.4 g 13.8 g 1.8 g
		ごま酢和え	ハム(卵・乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <b>白ごま</b>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		ジャム&マーガリン		<b>ジャム&amp;マーガリン</b>			
26 (金) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう・炒め油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・マフィン ※ <b>小麦粉</b> ・ <b>卵</b> ・ <b>乳</b> が 含まれています	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・クリームコーン		
		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		
		一口ゼリー		一口ゼリー			
29 (月)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・ <b>小麦粉</b> 揚げ油・ソース パン粉(卵・乳なし)		・牛乳 ・麩のラスク ( <b>麩</b> ・あおりのり マーガリン(乳なし))	354 kcal 21.6 g 18.5 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		
		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		
30 (火)	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ	酒・油・砂糖・みりん 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 ・黒糖蒸しパン ( <b>小麦粉</b> ・B.P・黒砂糖 調整豆乳・ <b>白ごま</b> ・油)	382 kcal 21.9 g 15.8 g 1.8 g
		すまし汁	豆腐・だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	にんじん・こねぎ		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		はくさい・きゅうり		
31 (水)	ごはん	アスパラカレー	豚ひき肉・ <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・コーン アスパラガス・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	402 kcal 16.5 g 18.0 g 1.9 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		
		みしょうかん			みしょうかん		