



＜令和5年度＞
6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			調味料他	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 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)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・なると (対応用)	中華めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	地養鶏ブイ ヨン しょうゆ 塩・酢 こしょう	牛乳 ・おなかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	440 kcal 19.2 g 10.9 g 2.3 g
		コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり コーン			
		ミニトマト			ミニトマト			
2 (金)	丸パン	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		しょうゆ 酢 みりん 塩 だし汁	牛乳 ・岩石揚げ (大豆・干ひじき さつまいも・小麦粉 しょうゆ・砂糖・油)	372 kcal 23.2 g 15.6 g 2.2 g
		チンゲンサイのすまし汁	こんぶ	ふ	チンゲンサイ・はくさい にんじん			
		みそドレサラダ	みそ	砂糖・油	キャベツ・もやし・きゅうり にんじん			
5 (月)	ごはん	アスパラのかき揚げ	ウインナー (対応用)	小麦粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん アスパラガス	だし汁 塩 しょうゆ みりん 薄口しょう ゆ	牛乳 ・フルーツポンチ (フルーツゼリー・砂糖 みかん缶・もも缶)	196 kcal 5.6 g 6.1 g 1.5 g
		こねぎのすまし汁	こんぶ	ふ	こねぎ・はくさい にんじん			
		ゆかり和え			キャベツ・きゅうり ゆかり			
6 (火)	ごはん	ハンバーグ	豚ひき肉	油・パン粉 (卵、乳なし)	たまねぎ・にんじん	塩 こしょう ソース ケチャップ 薄口しょう ゆ 酒 だし汁	牛乳 ・きな粉サンド (食パン・きな粉・砂糖 マーガリン (対応用))	550 kcal 28.0 g 31.0 g 2.7 g
		ABCスープ		ABCライスパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん			
		もやしのナムル	ハム (対応用)	砂糖・ごま油	きゅうり・もやし にんじん			
7 (水)	ごはん	かみかみカレー	豚肉・スキムミルク	小麦粉・バター・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん れんこん・パセリ にんにく・しょうが	カレー粉 塩 ケチャップ ソース	牛乳 ・麩のラスク (マーガリン (対応用) 砂糖)	427 kcal 17.1 g 22.6 g 2.0 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
		ミニトマト			ミニトマト			
8 (木)	丸パン	ラーメン風スープ	豚・なると (対応用)	平麺ビーフン・油	にんじん・ながねぎ 干しいたけ・チンゲンサイ	塩 しょうゆ 地養鶏ブイ ヨン 酢	野菜ジュース ・せんべい	229 kcal 7.8 g 3.5 g 1.6 g
		パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶			
		メロン			メロン			
9 (金)	食パン	白身魚のカレーマリネ	ホキ	片栗粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン	酢 しょうゆ カレー粉 だし汁	牛乳 ・あじさいゼリー	237 kcal 15.7 g 10.0 g 1.2 g
		野菜スープ			キャベツ・にんじん たまねぎ			
		ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
12 (月)	ごはん	肉豆腐	豚肉・豆腐		はくさい・にんじん たまねぎ・ながねぎ つきこん	だし汁 砂糖 酒 しょうゆ	牛乳 ・シリアルクッキー (小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー マーガリン (対応用) コーンフレークプレーン)	396 kcal 19.1 g 17.6 g 1.8 g
		じゃがいもの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・こねぎ			
		メロン			メロン			
13 (火)	ごはん	いわしハンバーグ	いわしのすり身・豚ひき肉 豆腐・みそ	片栗粉	しょうが・ながねぎ	酒・塩 だし汁 薄口しょう ゆ	牛乳 ・せんべい	304 kcal 20.0 g 14.8 g 1.9 g
		なるとのすまし汁	なると (対応用)・こんぶ		こまつな・にんじん			
		磯香和え	もみ海苔	ごま油	キャベツ・にんじん もやし・えのき			
14 (水)	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・みそ	砂糖・ごま油・油	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ ピーマン・もやし	酒・塩 しょうゆ オイスター ソース こしょう だし汁	牛乳 ・フライドポテト (じゃがいも・油・塩)	359 kcal 20.5 g 18.8 g 1.8 g
		麩のすまし汁	こんぶ	ふ	ほうれんそう・にんじん			
		ミニトマト			ミニトマト			

★6月4日は『ム(6)シ(4)』の語呂あわせから、虫歯予防デーと言われていています。よく噛むことにより、だ液がたくさん出て、歯を強くしたり、口の中を清潔に保ったりして、虫歯の予防につながります。

★また、よく噛むことは、あごや味覚の発達にも大切です！

今月の給食では、大豆の入った「岩石揚げ」やれんこんの入った「かみかみカレー」を献立に取り入れました。よく噛んであごを強くし、食べた後はしっかり歯を磨いて、虫歯のない健康な歯を保ちましょう！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー376Kcal、たんぱく質19.0g、脂質15.7g、塩分2.0g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、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			調味料他	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 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)			
15 (木)	ミニロール	ナポリタン	スパゲッティ・ツナ 粉チーズ	油	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ	ケチャップ ソース 塩 だし汁	牛乳 ・ひじきおにぎり (米・ひじきごはんの素)	442 kcal 16.8 g 12.8 g 1.6 g
		わかめスープ	わかめ	白ごま	はくさい・にんじん もやし・たまねぎ			
		一口ゼリー		一口ゼリー				
16 (金)	丸パン	油淋鶏	鶏モモ肉	片栗粉・油・砂糖・ごま油	にんにく・しょうが ながねぎ	酒・酢 しょうゆ だし汁 塩 こしょう	牛乳 ・ココア蒸パン (小麦粉・ココア・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油)	381 kcal 21.2 g 14.1 g 1.4 g
		野菜スープ			キャベツ・にんじん えのき・たまねぎ			
		メロン		メロン				
19 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく・しょうが	カレー粉 塩 ケチャップ ソース しょうゆ	牛乳 ・やさしいプリン (プリンの素・調整豆乳 みかん缶)	371 kcal 17.4 g 18.0 g 1.8 g
		レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁			
		ミニトマト			ミニトマト			
20 (火)	ごはん	サクサクみのむし	鶏ささ身	片栗粉・じゃがいも・油	しょうが	酒・塩 しょうゆ こしょう だし汁	牛乳 ・せんべい	340 kcal 18.7 g 14.9 g 2.7 g
		ウインナースープ	ウインナー (対応用)	油	たまねぎ・にんじん キャベツ			
		塩こんぶ和え	塩こんぶ		キャベツ・きゅうり			
21 (水)	ごはん	魚の西京焼き	シルバー・米みそ	砂糖		酒 みりん しょうゆ	牛乳 ・セサミサンド (食パン・白すりごま マーガリン (対応用) 砂糖)	396 kcal 27.8 g 20.7 g 2.3 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・だいこん にんじん・はくさい ながねぎ			
		チーズおなか和え	ハム (対応用)・チーズ かつお節		もやし・こまつな			
22 (木)		ビビンバ	豚肉・たまご	米・油・砂糖・白ごま ごま油	にんにく・ほししいたけ もやし・ほうれんそう にんじん・ながねぎ	しょうゆ 酒・塩 だし汁 こしょう	牛乳 ・米粉タルト	555 kcal 21.6 g 17.7 g 2.1 g
		レタスープ	ハム (対応用)		レタス・にんじん たまねぎ			
		みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり みかん缶			
23 (金)	ミニロール	鶏肉のトマト煮	鶏モモ肉	じゃがいも・片栗粉・油 砂糖	トマト・たまねぎ・しめじ にんじん・フロッコリー にんにく	塩 こしょう だし汁	牛乳 ・わかめおにぎり (米・たき込みみわかめ)	390 kcal 16.7 g 13.0 g 2.0 g
		オニオンスープ	ウインナー (対応用)		キャベツ・にんじん たまねぎ・えのき			
		メロン			メロン			
26 (月)	ごはん	じゃがいも厚揚げの 煮物	厚揚げ・ちくわ (対応用)	じゃがいも・砂糖	たまねぎ・えだまめ	酒 みりん しょうゆ	牛乳 ・パンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン (対応用))	379 kcal 18.4 g 12.7 g 2.3 g
		キャベツの味噌汁	みそ・煮干し		キャベツ・こねぎ・にんじん			
		ほうれんそうとにんじんの ごま和え		白すりごま・砂糖	ほうれんそう・にんじん			
27 (火)	ごはん	白身魚の塩こうじ焼き	シルバー			しょうゆ 塩 だし汁 塩こうじ	牛乳 ・オレンジゼリー	240 kcal 20.7 g 12.4 g 1.4 g
		のっぺい汁	鶏モモ肉・豆腐		ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・ながねぎ			
		おなか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり			
28 (水)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・鶏モモ肉・みそ	片栗粉・油・砂糖・白ごま	しょうが・にんにく	酒 しょうゆ だし汁	牛乳 ・ロシアンクッキー (小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー いちごジャム)	445 kcal 23.8 g 22.9 g 1.9 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・みそ・煮干し・こんぶ		はくさい・にんじん ながねぎ			
		こまつなのしらす和え	しらす		こまつな・にんじん えのき			
29 (木)	ミニロール	ウインナースープの クリーム煮	ウインナー (対応用) スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター	たまねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう しめじ	塩・酢 しょうゆ	牛乳 ・梅おなかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・白ごま)	530 kcal 20.5 g 22.9 g 2.3 g
		ひじきのマリネ	ハム (対応用)・チーズ	砂糖・ごま油	干ひじき・にんじん・レタス きゅうり・えだまめ			
		メロン			メロン			
30 (金)	米粉パン	サケの香草焼き	マス	パン粉 (卵・乳なし)・油	パセリ	塩・酢 カレー粉 だし汁	牛乳 ・せんべい	303 kcal 19.8 g 12.5 g 2.1 g
		コーンスープ		ABCライスパスタ	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・クリームコーン コーン			
		パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶			