



<令和5年度>

3月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午前おやつ (未満児)	しゅしょく 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	
				ちく 血や肉 ほね 骨になるもの あか (赤)	ねつ 熱や力に なるもの あ (黄)	からだ 体の調子を ととの 整えるもの みどり (緑)				
誕生会										
1 (金)	牛乳 せんべい		ちらし寿司	あがらあ 油揚げ・ たまご ・きざみのり	こめ さとう あがら しろ 米・砂糖・油・ 白ごま	にんじん・さやいんげん 干しいたけ・かんぴょう	酢・塩・酒 みりん・しょうゆ		468 kcal 16.4 g 13.3 g 2.7 g	
			すまし汁 (なると)	なると (対応用) ・こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ			・牛乳 ・ひなあられ (アレルギー原材料不使用)
			磯香和え (マヨ)	もみのり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ			
			いちご			いちご				
4 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	肉じゃが (ちくわ)	ぶたにく 豚肉・ちくわ (対応用)	じゃがいも さとう あがら じゃがいも・砂糖・油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・つきこん えだまめ	酒・みりん しょうゆ		452 kcal 22.2 g 17.1 g 2.0 g	
			高野豆腐の味噌汁	ほそぎ 細切りみずず・みそ・煮干し		はくさい・ながねぎ・にんじん				・牛乳 ・もちもちドーナツ (小麦粉 ・砂糖・調整豆乳 白玉粉・豆腐・砂糖 揚げ油)
			清見オレンジ			清見オレンジ				
5 (火)	牛乳 清見オレンジ	ごはん	魚の西京焼き	シルバー・こめ 米みそ (甘みそ)	さとう 砂糖		酒・みりん		433 kcal 25.6 g 21.0 g 2.0 g	
			けんちん汁	ぶたにく とらふ 豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・しめじ・ながねぎ	だし汁・塩 しょうゆ			・スティックメロンパン (小麦粉 ・砂糖・調整豆乳 マーガリン (対応用) こむぎ 小麦粉)
			パインサラダ		あがら 油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩・塩			
6 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	とりすき	とり 鶏モモ肉・豆腐	あがら さとう 小麦粉 ・油・砂糖・片栗粉	い 糸こんにゃく・ながねぎ はくさい・たまねぎ・にんじん	しょうゆ		366 kcal 21.5 g 14.1 g 2.0 g	
			小松菜の味噌汁	あがらあ 油揚げ・みそ・煮干し		えのき・こまつな・にんじん				・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・きな粉 みず しお 水・塩)
			清見オレンジ			清見オレンジ				
7 (木)	牛乳 清見オレンジ	(乳・小麦 食パン みず)	しょうゆラーメン	ぶたにく 豚肉・なると (対応用)	ちゅうか 中華めん ・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	しょうゆ・だし汁 地鶏鶏がら		326 kcal 13.0 g 5.7 g 2.2 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	あがら さとう 油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	酢・しょうゆ			・野菜ジュース ・せんべい
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン					
8 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 パン みず)	ハンバーグ	ぶた 豚ひき肉・豆腐	あがら 油・ パン粉 (卵・乳なし)	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ケチャップ ソース		397 kcal 19.1 g 17.6 g 1.6 g	
			ABCスープ		ABCライスパスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩・酒 薄口しょうゆ こしょう			・牛乳 ・野菜わかめおにぎり のぞかな のぞかな (米・野沢菜葉めしの素 炊きこみわかめ)
			コーンサラダ		あがら 油	きゅうり・キャベツ・コーン	酢・塩 こしょう			

【給食を楽しく食べよう♪】

★いよいよ今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの1年で、大きく成長したのではないのでしょうか。卒園や進級に向けて準備をしつ

も、残りの日々も元気に楽しく過ごせるとよいですね♪
★年長さんのみなさんは4月からは小学生ですね。少し早いですが…卒園おめでとうございます！いつも保育園の給食をおいしく食べてくれてあり

【保護者のみなさまへ】

卒園式以降 (25日～) は給食がありません。お手数をおかけしますが、お弁当の持参をお願いします。

午前おやつ (3歳未満児) と午後おやつ (全園児) は園から出ます。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー398Kcal、たんぱく質20.3g、脂質16.2g、塩分2.1g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.5g

そつえんおめでとう



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)	午前おやつ (未満児)	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	材料名			調味料他	ごこ 午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
				ちにく 血や肉 ほね 骨になるもの あか (赤)	ねつ 熱や力に なるもの あ (黄)	からだ 体の調子を 整えるもの みどり (緑)				
11 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん	しょうゆ・みりん	・クリームあえ (生クリーム・砂糖 バナナ・パイナップル もも缶)	325 kcal 17.8 g 16.3 g 1.7 g	
			じゃがいもの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・ながねぎ				
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
12 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・押し豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ(水煮)・たまねぎ にんじん・しいたけ・えだまめ	みりん・酒 しょうゆ	・高トレマン (ほうれんそう・小麦粉 プロセステーズ・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油)	396 kcal 21.6 g 17.2 g 2.0 g	
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ		チンゲンサイ・もやし にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			いちご			いちご				
13 (水)	牛乳 いちご	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・にんにく しょうが・乾燥パセリ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・ツナマヨサンド (食パン・ツナ マヨネーズ(対応用))	465 kcal 20.2 g 20.7 g 2.6 g	
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり・福神漬け				
			ミニゼリー			ミニゼリー				
14 (木)	牛乳 せんべい	ミニツイストパン	ポロネーゼ	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ ソース・塩	・牛乳 ・ホワイトデークッキー (小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー マーガリン(対応用))	514 kcal 18.3 g 21.0 g 1.8 g	
			オニオンスープ	ウイナー(対応用)		キャベツ・にんじん・たまねぎ しめじ	塩・しょうゆ だし汁			
			清見オレンジ			清見オレンジ				
15 (金)	牛乳 清見オレンジ	米粉パン	タンドリーチキン	鶏モモ肉 プレーンヨーグルト		にんにく	塩・こしょう しょうゆ・酒 カレー粉・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	310 kcal 20.8 g 11.5 g 2.3 g	
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・しょうゆ 塩・こしょう			
			にらのナムル		白ごま・ごま油・砂糖	もやし・にら・にんじん	塩・しょうゆ 酢			
18 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・鶏モモ肉・みそ	揚げ油・片栗粉・白ごま 砂糖	しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	313 kcal 23.5 g 14.4 g 1.7 g	
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ	麩	こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし・えのき にんじん	しょうゆ			
19 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	炒り鶏	鶏モモ肉	油・砂糖・じゃがいも	しいたけ・にんじん・ごぼう つきこん・えだまめ	酒・しょうゆ	・牛乳 ・ピザトースト (食パン・たまねぎ・ピーマン ベーコン(対応用) コーン・ケチャップ とろけるチーズ)	389 kcal 21.2 g 13.8 g 2.4 g	
			玉ねぎの味噌汁	乾燥わかめ・みそ・煮干し		たまねぎ・にんじん・えのき				
			清見オレンジ			清見オレンジ				
21 (木)	牛乳 せんべい	黒パン	今年度、最後の給食となります。たくさん食べてくれてありがとうございました♪						・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)	324 kcal 17.7 g 11.8 g 1.9 g
			サーモンのクリーム煮	マス・スキムミルク	小麦粉・バター じゃがいも	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・しめじ	塩			
			ひじきのマリネ	干ひじき・ハム(対応用) カットチーズ	ごま油・砂糖	にんじん・きゅうり・えだまめ	酢・塩・こしょう しょうゆ			
			ミニゼリー			ミニゼリー				
22 (金)										
25 (月) 5 29 (金)	おうちからお弁当をご持参ください。ご協力よろしくお願いします。									