



<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			ぎゅうにゅう ・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				ぎゅうにゅう ・牛乳 ・もちもちドーナツ (小麦粉(乳・乳なし)) 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 とろろ 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 (食パン ・砂糖・調整豆乳 マーガリン (対応用) 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 にく とろろ 鶏モモ肉・豆腐	あがら さとう 小麦粉・油・砂糖・片栗粉	いと 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				ぎゅうにゅう ・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・きな粉 みず・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 地鶏鶏が伊		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			やさい ・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 にく とろろ 豚ひき肉・豆腐	あがら 油・ パン粉(乳・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			ぎゅうにゅう ・牛乳 ・野菜わかめおにぎり のせ (米・野菜菜葉めしの素 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が

【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	あぶら かつくり 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	あぶらあ 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	ぶたにく お 豆腐 豚肉・押し豆腐・みそ	あぶら かつくり 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	・ぎゅうにゅう 牛乳 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	ぶたにく 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	・ぎゅうにゅう 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
			福神漬和え			キャベツ・きゅうり・福神漬			
			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	ぶた にく 小麦 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	・うしにゅう 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	とり にく 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	・ぎゅうにゅう 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		しろ 小麦 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	ぶた にく 豚レバー・鶏モモ肉・みそ	あぶら かつくり しろ 揚げ油・片栗粉・白ごま 砂糖	しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	・ぎゅうにゅう 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	み 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	しろ 小麦 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	とり にく 鶏モモ肉	あぶら さとう 油・砂糖・じゃがいも	ほししいたけ・にんじん・ごぼう つきこん・えだまめ	酒・しょうゆ	・ぎゅうにゅう 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	かんそう 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♪						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	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)	
			ひじきのマリネ	ほし 干ひじき・ハム(対応用) カットチーズ	あぶら さとう 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)	 卒園式 								
25 (月) 5 29 (金)	おうちからお弁当をご持参ください。ご協力よろしく申し上げます。								