



＜令和5年度＞
7月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	しゅく 主食	こんだてめい 献立名	材料名			調味料他	ごご 午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			ちく 血や肉 ほね 骨になるもの (赤)	ねつ 熱や力に なるもの (黄)	からだ 体の調子を 整えるもの (緑)			
3 (月)	ごはん	七タカレー	豚肉・スキムミルク	炒め油・小麦粉 じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・オクラ ズッキーニ・しょうが にんにく	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 うどんかりんとう (ほうとうめん・砂糖 揚げ油)	561 kcal 17.5 g 18.8 g 2.1 g
		みかんサラダ	ハム (対应用)	あぶら 油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう		
		一口ゼリー		一口ゼリー				
4 (火)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー			たまりしょうゆ	牛乳 ふかしいも (さつまいも)	350 kcal 23.0 g 14.5 g 1.3 g
		けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・しめじ ながねぎ	だし汁・しょうゆ 塩		
		おかか和え	かつお節		もやし・きゅうり	しょうゆ		
5 (水)	ごはん	マーボーなす	豚ひき肉・みそ	揚げ油・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま油	なす・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん	酒・塩・しょうゆ	牛乳 コーン蒸しパン (トマト) (小麦粉・コーン・砂糖 ベーキングパウダー・油 トマトジュース)	429 kcal 17.4 g 16.0 g 2.2 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・はくさい ながねぎ			
		一口ゼリー		一口ゼリー				
6 (木)	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・ケチャップ しょうゆ・こしょう カレー粉・酒	牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	429 kcal 23.5 g 15.4 g 1.6 g
		ミネストローネ	ベーコン (対应用)	じゃがいも・炒め油 ライスマカロニ	切り干し大根・ズッキーニ・トマト たまねぎ・キャベツ・えのき	塩・こしょう		
		小玉すいか		小玉すいか				
7 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	やきそば麺・炒め油	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン	ソース・塩	野菜ジュース せんべい	293 kcal 12.4 g 7.2 g 2.7 g
		コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・クリームコーン コーン	だし汁・塩		
		動物チーズ	チーズ					
10 (月)	ごはん	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・片栗粉 砂糖・炒め油	えだまめ・にんじん たまねぎ・つきこん	酒・みりん しょうゆ	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)	241 kcal 13.7 g 6.4 g 1.4 g
		キャベツの味噌汁	細切りみずず (高野豆腐) みそ・煮干し		キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン			
		トマト		トマト				
11 (火)	ごはん	夏野菜カレー	豚肉・スキムミルク	小麦粉・バター・揚げ油 炒め油・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ズッキーニ・なす トマト・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 七タラスク (星型の麺・砂糖 マーガリン (対应用))	452 kcal 17.4 g 24.8 g 2.0 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
		メロン		メロン				
12 (水)	ごはん	焼き鮭	塩鮭				牛乳 みそ蒸しパン (小麦粉・みそ・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油)	372 kcal 26.0 g 14.3 g 1.8 g
		もずくのスープ	豆腐・たまご・もずく	片栗粉	にんじん・たまねぎ	だし汁・しょうゆ 酒・塩		
		コーンサラダ		あぶら 油	キャベツ・きゅうり コーン	酢・塩・こしょう		

＜しっかりと食べて、夏の暑さに負けず元気に過ごしましょう＞

★汗をたくさんかくこの季節は、こまめな水分補給が大切です。のどがかわいたと思ったときには、すでに脱水が始まっているサイン！

「のどがかわく前」に水分補給をしましょう。水分補給には水や麦茶がオススメです。

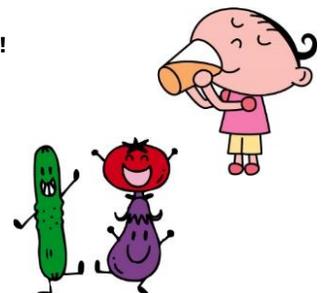
★トマトやなす、きゅうりなどの夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるため、水分を補いながら、ほてった体を冷やしてくれる

働きがあります。今月の給食にも夏野菜を使った献立がいくつかあるので、夏野菜を味わいましょう♪

★7月7日は七タです。給食でも「七タカレー」「七タラスク」「七タうどん」がでるのお楽しみに！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 383Kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 14.6g、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
屋食とおやつ
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)	しゅく 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 ほお 青になるもの あか (赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの (黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの みどり (緑)			
♪西保育園のお好み献立の日です♪								
13 (木)	バー ガー パン	鶏のから揚げ	鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油	しょうが	しょうゆ・酒	牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 ・粉チーズ・油)	430 kcal 23.7 g 18.3 g 2.0 g
		ABCスープ		ABCライスパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん	薄口しょうゆ・塩 こしょう・酒 だし汁		
		パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩		
		一口ゼリー		一口ゼリー				
14 (金)	ミニ ロール	五目ビーフン (ごまだれ)	たまご・ハム(対应用)	ビーフン・砂糖・ごま油 白すりごま・油	きゅうり・もやし 干しいたけ	しょうゆ・酢	牛乳 ・グレーゼリー (グレーゼリーの素 パイン缶)	351 kcal 16.0 g 13.3 g 2.0 g
		レタスープ	鶏もも肉		レタス・にんじん たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁		
		小玉すいか			小玉すいか			
18 (火)	ごはん	豚のしょうが焼き	豚肉	片栗粉・炒め油	しょうが・もやし たまねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん	牛乳 ・みそだれポテト (じゃがいも・みそ 砂糖・みりん)	382 kcal 24.3 g 15.6 g 2.1 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		えのき・こまつな にんじん			
		すいか			すいか			
19 (水)	ごはん	夏野菜のチーズ焼き	鶏もも肉	じゃがいも・マヨネーズ(対应用) とろけるチーズ・炒め油	たまねぎ・ズッキーニ・パセリ トマト・なす・かぼちゃ	塩・こしょう	牛乳 ・せんべい	362 kcal 14.9 g 17.3 g 2.1 g
		チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ・にんじん クリームコーン・コーン	だし汁・塩		
		すいか			すいか			
♪誕生日会♪								
20 (木)		ひじきごはん	鶏モモ肉・油揚げ ちくわ(対应用)・干ひじき	こめ 米・油・砂糖	干しいたけ にんじん・えだまめ	だし汁・しょうゆ みりん	【3歳以上】 ・豆乳アイス 【3歳未満】 ・ゼリー 	486 kcal 13.1 g 5.1 g 2.7 g
		すまし汁	なると(対应用)・こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
		春雨サラダ	ハム(対应用)	砂糖・ごま油・はるさめ	きゅうり・もやし みかん缶	しょうゆ・酢		
21 (金)	食 パン	五目ワンタンスープ	豚肉	油・ワンタン	にんじん・干しいたけ はくさい・もやし・ながねぎ	しょうゆ・塩	牛乳 ・さくさくクッキー (小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー マーガリン(対应用))	383 kcal 14.5 g 17.3 g 1.9 g
		磯香和え	もみのり	マヨネーズ(対应用)	キャンセル・えのき にんじん	しょうゆ		
		ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
24 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	マーマレード・油		塩・こしょう しょうゆ	牛乳 ・蒸しもちろし (とうもろこし)	354 kcal 25.6 g 16.3 g 1.9 g
		すまし汁	豆腐・こんぶ		はくさい・にんじん ながねぎ	薄口しょうゆ 塩・だし汁		
		ひじきのマリネ	ハム(対应用)・チーズ 干ひじき	砂糖・ごま油	にんじん・レタス きゅうり・えだまめ	酢・しょうゆ		
25 (火)	ごはん	アジフライ	あじ	小麦粉・揚げ油 パン粉(卵・乳なし)		ソース	牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	310 kcal 21.7 g 13.4 g 2.1 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき にんじん・ながねぎ			
		レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ		
26 (水)	ごはん	和風ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐 干ひじき	片栗粉・炒め油・砂糖 パン粉(卵・乳なし)	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう 酒・しょうゆ みりん	牛乳 ・手作りジャム(ブルーベリー) (食パン・ブルーベリー グラニュー糖・レモン汁)	385 kcal 22.0 g 19.1 g 1.9 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			
		一口ゼリー		一口ゼリー				
27 (木)	ミニ ロール	セタうどん	油揚げ・乾燥わかめ	うどん・砂糖	にんじん・コーン	だし汁・みりん 塩・しょうゆ・酒	フルーツポンチ (フルーツゼリー みかん缶・もも缶・砂糖)	263 kcal 11.4 g 6.7 g 2.0 g
		チーズおかか和え	かつお節・チーズ ハム(対应用)		もやし・こまつな	しょうゆ		
		トマト			トマト			
28 (金)	丸 パン	なすのミートソース グラタン	豚ひき肉 とろけるチーズ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・ライスマカロニ	にんにく・たまねぎ なす・トマト	ケチャップ・塩 ソース・こしょう	牛乳 ・ゆかりごはん (米・ゆかり)	491 kcal 18.6 g 19.7 g 1.9 g
		オニオンスープ	ウインナー(対应用)		キャベツ・にんじん たまねぎ・しめじ	塩・しょうゆ だし汁		
		すいか			すいか			
31 (月)	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・豆腐	炒め油・麩・砂糖 片栗粉	いとこんにやく・ながねぎ はくさい・たまねぎ にんじん	しょうゆ	牛乳 ・せんべい	332 kcal 20.6 g 12.2 g 2.1 g
		高野豆腐の味噌汁	細切りみすず(高野豆腐) みそ・煮干し		こまつな・えのき にんじん			
		すいか			すいか			