



＜令和5年度＞  
8月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	しゅよく 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 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 あが (黄)	からだ 体の調子を ととの 整えるもの みどり (緑)			
1 (火)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	油・砂糖・片栗粉	しょうが・ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし しめじ	酒・みりん	牛乳 ・えだまめ	338 kcal 22.7 g 15.2 g 1.6 g
		すまし汁	こんぶ	麩	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
		すいか			すいか			
2 (水)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐	砂糖・炒め油・ごま油 片栗粉	にんじん・ながねぎ 干しいたけ・しょうが	塩・しょうゆ	牛乳 ・フライドポテト(青のり) (じゃがいも・揚げ油 塩・青のり)	347 kcal 18.2 g 19.7 g 2.0 g
		野菜スープ			キャベツ・にんじん たまねぎ・えのき	だし汁 塩・こしょう		
		トマト			トマト			
3 (木)	ミニロール	サケのレモン風味	サケ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	しょうゆ	牛乳 ・とうもろこし	384 kcal 22.9 g 15.2 g 2.0 g
		春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ	だし汁・しょうゆ 塩・こしょう		
		みかんサラダ	ハム(対応用)	油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう		
4 (金)	丸パン	冷やし中華	たまご・鶏ささ身 きざみのり	中華めん・ごま油・油 砂糖	きゅうり・もやし	だし汁・酢・塩 しょうゆ	牛乳 ・せんべい	429 kcal 24.4 g 14.7 g 2.2 g
		動物チーズ	チーズ					
		ミニトマト			ミニトマト			
7 (月)	ごはん	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	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	野菜ジュース ・せんべい	230 kcal 12.8 g 9.8 g 1.8 g
		すまし汁	こんぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
		塩こんぶ和え	塩こんぶ		キャベツ・きゅうり			
8 (火)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉・揚げ油 パン粉(卵・乳なし)		塩・こしょう ソース	牛乳 ・七夕クッキー (小麦粉・砂糖・塩 マーガリン(対応用) ベーキングパウダー)	415 kcal 20.9 g 18.8 g 2.2 g
		トマトのかきたま汁	たまご		レタス・たまねぎ・トマト	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
		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		
9 (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・ズッキーニ ピーマン・もやし	酒・しょうゆ オイスターソース 塩・こしょう	牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	328 kcal 21.9 g 15.2 g 1.7 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			
		もも			もも			
10 (木)	ナン(卵・乳なし)	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐	片栗粉・油	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・にんにく しょうが	酒・ケチャップ ソース・カレー粉 塩・しょうゆ	牛乳 ・麩のラスク (麩・マーガリン(対応用) 砂糖)	402 kcal 19.9 g 25.4 g 1.6 g
		梅ドレサラダ	ツナ	油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	酢・しょうゆ		
		一口ゼリー		一口ゼリー				

★七夕献立

＜ジュースやアイスクリームの食べすぎには注意を！＞  
 ★暑い日はジュースやアイスクリームが食べたくなりますが、砂糖が多く含まれていますので、食べすぎるとご飯が食べられなくなったり、体が冷えすぎてしまい、夏バテの原因となります。種類にもよりますが、スポーツドリンク500mlにはスティックシュガー(3g)が7～10分の砂糖が含まれていますので、飲みすぎには注意しましょう。  
 ★日中、元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事が理想ですが、食欲がないときや時間のないときは、牛乳や豆乳、チーズやヨーグルト、おにぎりやパンなど簡単なものでよいので食べて、食事を抜かないようにしましょう。  
 \* 今月の平均栄養量・・・エネルギー362Kcal、たんぱく質18.6g、脂質14.8g、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
			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)			
17 (木)	サラダうどん ※納品の都合によりパンの提供はありませんが、 量を増やして提供します。	ツナ・乾燥わかめ	うどん・砂糖	きゅうり・レタス・コーン にんじん	だし汁・みりん 塩・しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩昆布・ <b>白ごま</b> )	471 kcal 19.8 g 16.2 g 2.8 g	
		動物チーズ	チーズ					
		トマト		トマト				
★★★誕生会★★★								
18 (金)		メキシカンライス	ウインナー (対応用)	こめ・あぶら 米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン	カレー粉・塩	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・フレンズクレープ (対応用)  えごまは、名前に「ごま」と入りますが、シソ科の植物になります。信州では「いくさ」と呼ぶこともあります。葉はシソに似ていて食べられます。今回のクッキーに使用するのはえごまの「実」です。どんな味がするのか楽しみですね♪	561 kcal 15.7 g 15.4 g 2.2 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		あぶら 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				
21 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> ・油 <b>小麦粉</b>	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・コーン・えだまめ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・えごまクッキー ( <b>小麦粉</b> ・砂糖・塩 マーガリン (対応用) ベーキングパウダー すりえごま)	507 kcal 18.1 g 23.1 g 2.1 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬け			
		すいか		すいか				
22 (火)	ごはん	かぼちゃと夕顔の そぼろ和え	鶏ひき肉	あぶら・さとう 油・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・夕顔・たまねぎ さやいんげん・にんじん	みりん・しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素)	287 kcal 14.9 g 14.9 g 1.8 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し	夕顔(ゆうがお)はきゅうりやズッキーニなどと 同じウリ科に分類され、旬は夏です。形も細長 いものや丸いものがあります。なんと、夕顔は 「かんびょう」の材料になります。夕顔を薄く細 長くむいて干したものが「かんびょう」になりま す。	はくさい・えのき・にんじん ながねぎ			
		トマト		トマト				
23 (水)	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	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 <b>もも缶</b> ・砂糖)	214 kcal 18.2 g 6.7 g 1.8 g
		高野豆腐の味噌汁	細切りみずす (高野豆腐)		はくさい・ながねぎ・にんじん			
		もやしのナムル	ハム (対応用)	さとう 砂糖・ <b>ごま油</b>	きゅうり・もやし・にんじん	酢・しょうゆ		
24 (木)	食 パン	千曲保育園のお好み献立						
		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	しょうゆ・だし汁 地養鶏(1缶)	ぎゅうにゅう ・牛乳 【3歳以上】 豆腐アイス 【3歳未満】 フルーツゼリー	333 kcal 11.7 g 5.1 g 2.1 g
		確香和え (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		
		ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
一口ゼリー		一口ゼリー						
25 (金)	ミニ ロール	白身魚のカレーマリネ	ホキ	かたくりこ 片栗粉・揚げ油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン	酢・しょうゆ カレー粉	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・梅おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・ <b>白ごま</b> )	374 kcal 19.3 g 13.2 g 1.9 g
		キャベツスープ	ベーコン (対応用)	あぶら 油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	塩・しょうゆ だし汁		
		梨			なし梨			
28 (月)	ごはん	鶏ごぼうつくね	鶏ひき肉・豆腐	かたくりこ 片栗粉・砂糖・揚げ油	ごぼう・ながねぎ・しょうが	塩・こしょう しょうゆ・酒 みりん	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・せんべい	315 kcal 17.7 g 16.2 g 1.4 g
		麩のすまし汁	こんぶ	麩	はくさい・ながねぎ・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
		ゆかり和え			なし梨			
29 (火)	ごはん	鶏の照り焼き	鶏もも肉	さとう 砂糖・ <b>ごま油</b> ・片栗粉		しょうゆ・酒 みりん	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・スティックメロンパン ( <b>食パン</b> ・砂糖 マーガリン (対応用) 小麦粉・調整豆乳)	399 kcal 24.8 g 16.3 g 2.2 g
		わかめスープ	乾燥わかめ	はるさめ	たまねぎ・にんじん	塩・だし汁		
		納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	しろ <b>白ごま</b>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき	しょうゆ		
30 (水)	ごはん	ひじき炒め	豚肉・干ひじき・大豆	さとう 砂糖・油	にんじん・つきこん 干しいたけ・つきこん	しょうゆ・みりん	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ヨーグルト和え ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・ <b>もも缶</b> ・みかん缶 <b>バナナ</b> )	216 kcal 13.1 g 6.6 g 2.1 g
		キャベツの味噌汁	みそ・煮干し	麩	ながねぎ・にんじん・えのき キャベツ			
		トマト			トマト			
31 (木)	ミニ ロール	肉団子スープ	豚ひき肉	かたくりこ 片栗粉	たまねぎ・しょうが・ながねぎ にんじん・干しいたけ はくさい・ほうれんそう	塩・しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・せんべい	296 kcal 15.4 g 13.5 g 1.7 g
		ごま酢和え	ハム (対応用)	さとう 砂糖・しろ <b>白ごま</b> ・あぶら 油	キャベツ・きゅうり・にんじん	薄口しょうゆ 酢		
		梨			梨			