



- ◎6日の午後のおやつに御牧ケ原で栽培されている「白いも」を提供します。おいもの味を味わってもらいたいので、味付けはシンプルに塩のみです！
- ◎7日のおやつは小諸市の「もも」を提供する予定です。※収穫状況によっては県内産のものに変更となります。
- ◎20日には「こもろん味噌やきそば」を提供します。小諸産の黒大豆を使った肉みそと、トッピングに【えごま】を使います。
- ※えごま・・・「ゴマ」の仲間ではなく「シソ科」の植物です。
- ◎冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えてしまい、食欲不振の原因に。味噌汁はお腹を温め、適度な塩分も補うことができます。
- ◎夏野菜は、汗で失われた水分やビタミン、ミネラルなどの補いつつ、熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。
- ◎サラダや酢の物に使う「酢」には、疲労回復や食欲増進などの効果があります！

都合により献立が変更となる場合があります

都合により献立が変更となる場合があります										栄養価
日曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立名	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)	調味料他	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
3月	牛乳 せんべい	ごはん	焼き鮭	塩鮭				・牛乳 ・レーズンカップケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用) 干しぶどう)	412 kcal 25.5 g 17.7 g 1.6 g	
			けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん だいこん・つきこん しめじ・ながねぎ	塩・しょうゆ だし汁			
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩			
4火	牛乳 パン	ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	にんじん・たまねぎ ピーマン・しょうが	しょうゆ・酒 こしょう	・麦茶 ・せんべい	291 kcal 15.9 g 14.9 g 2.1 g	
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し・油揚げ		だいこん・こまつな にんじん				
			チーズ	以上児: <u>型抜きチーズ</u> 未満児: <u>1歳からチーズ</u>						
5水	牛乳 さつまいも スティック	ごはん	八宝菜	豚肉・なると(対応用)	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ 生しいたけ・はくさい	酒・塩 オイスターソース	【以上児】 ・野菜ジュース ・せんべい 【未満児】 ・麦茶 せんべい	273 kcal 11.5 g 9.1 g 1.8 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま・ごま油	にんじん たまねぎ・もやし	塩・だし汁			
			ヨーグルト	【以上児】 <u>ハケ岳ヨーグルト</u> 【未満児】 <u>プチダノン(りんご)</u>						
6木	牛乳 せんべい	(乳・ロールパン 含む)	フォー	豚肉・なると(卵不使用)	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	・牛乳 ・塩じゃが (じゃがいも・塩)	376 kcal 18.8 g 14.4 g 2.3 g	
			ひじきのマリネ	干ひじき・ハム(対応用) <u>カットチーズ</u>	砂糖・ごま油	にんじん・きゅうり もやし	酢・塩・こしょう しょうゆ			
			すいか			すいか				
7金	牛乳 せんべい	(乳・食パン 含む)	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐 <u>カットチーズ</u>	油・片栗粉	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	・もも	269 kcal 15.8 g 15.2 g 1.3 g	
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり コーン	酢・塩・こしょう			
			牛乳	牛乳						
10月	牛乳 さつまいも スティック	ごはん	豚肉の味噌炒め	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	【以上児】 ・野菜ジュース ・せんべい 【未満児】 ・麦茶 せんべい	303 kcal 16.0 g 10.7 g 1.7 g	
			そうめん汁	なると(卵不使用) こんぶ	冷凍そうめん	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			ヨーグルト	<u>プチダノン(もも)</u>						
11日～14日 希望保育日 ※お弁当のご持参をお願いします。おやつは提供されます。										
17月	麦茶 パン	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・小麦粉 <u>バター</u> ・油	たまねぎ・にんじん・コーン しめじ・パセリ(乾燥) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・せんべい	403 kcal 17.2 g 19.6 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				
18火	牛乳 せんべい	ごはん	油淋鶏	鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油・ごま油 砂糖	にんにく・しょうが ながねぎ	酒・しょうゆ 酢	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	274 kcal 19.4 g 130. g 1.6 g	
			すまし汁(小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん えのき	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			

