



<令和6年度>

4月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午前おやつ (茶碗蒸)	主食	献立名	材料名			調味料	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				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)			
3 (水)									
4 (木)	麦茶 せんべい		煮込みうどん	鶏モモ肉・油揚げ・こんぶ	うどん・油	ながねぎ・にんじん はくさい・しめじ	だし汁・しょうゆ 塩・酒・みりん	野菜ジュース ・せんべい	268 kcal 9.8 g 5.6 g 1.8 g
			磯香和え	のり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ		
			いちご			いちご			
5 (金)	麦茶 せんべい	(乳・小麦含む)	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	パン粉(卵・乳なし)	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ソース ケチャップ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・わかめおにぎり だし汁・酒 (米・炊き込みわかめ)	412 kcal 20.0 g 18.5 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	塩・こしょう 薄口しょうゆ だし汁・酒		
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩		
8 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	コーンカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・油 小麦粉・バター	にんじん・たまねぎ・コーン にんにく・しょうが えだまめ	カレー粉・塩 ソース	野菜ジュース ・せんべい	316 kcal 11.8 g 9.8 g 1.5 g
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
			いちご			デコボン			
9 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏モモ肉	あぶら油	マーマレード	塩・こしょう しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・パンケーキ ・小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳なし)	355 kcal 22.4 g 13.5 g 1.8 g
			鮎のすまし汁	こんぶ	鮎	ほうれんそう・にんじん	塩・だし汁 薄口しょうゆ		
			みそドレサラダ	みそ	さとう 砂糖・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん	酢・しょうゆ		
10 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐	あぶら油・砂糖 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	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素)	340 kcal 17.7 g 15.8 g 2.0 g
			春雨スープ			はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	塩・こしょう だし汁・しょうゆ		
			清見オレンジ			清見オレンジ			
11 (木)	牛乳 せんべい	(乳・米 小麦含む)	五目ワタンスープ	豚肉	あぶら油 ワタンの皮	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	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さくさくクッキー ・小麦粉・塩・水 ベーキングパウダー マーガリン(乳なし)・砂糖	352 kcal 14.7 g 15.6 g 1.5 g
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
			いちご			いちご			
12 (金)	牛乳 せんべい		ナポリタン	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 ピーマン	ソース・塩 ケチャップ	牛乳 ・ふかしもち (さつまいも)	489 kcal 17.9 g 12.8 g 1.7 g
			コーンスープ	だし汁		チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)	塩		
			デコボン			デコボン			
15 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜	豚肉・なた(卵・乳なし)	あぶら油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・はくさい たけのこ・しいたけ	酒・塩 オイスターソース	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・イングリッシュスコーン ・小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー マーガリン(乳なし) 調整豆乳	380 kcal 16.8 g 15.9 g 2.2 g
			豆腐のすまし汁	豆腐・こんぶ		こまつな・にんじん・ながねぎ	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			デコボン			デコボン			



★ご入園、ご進級おめでとうございます！最初は、子どもたちも保護者の皆様も、「保育園の給食は食べられるかな〜」と少し心配かもしれませんが、お友達や先生と過ごすことで、だんだんと保育園にも給食にも慣れてくると思います。食事は丈夫な体をつくるためにも大切です。保育園で元気に過ごすために、朝ご飯は毎日欠かさずに食べて登園しましょう♪

★4月20日は「ジャムの日」です。小諸はジャム発祥の地といわれていますので、給食にもジャムを使った献立がです！

“ジャムのドレッシング”や“マーマレード焼き”、おやつには“ジャム入りクッキー”や“手作りイチゴジャム”など♪

★今年度も子どもたちのために、給食室の先生と協力して、おいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします。

●太文字で下線のある食材は、アレルギー原因食材です。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 378Kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 14.1g、塩分 1.9g

* 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 (令和5年度)

(都合により献立が変更となる場合があります)

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。

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	午後おやつ	エネルギー タンパク質 脂質 水分	
16 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	マスの塩焼	マス				ぎゅうにゅう ・牛乳	379 kcal 27.1 g 15.4 g 1.8 g	
			白菜の味噌汁	みそ・煮干し			はくさい・たまねぎ・にんじん	・チーズ蒸しパン (チーズ ・小麦粉)		
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	しろ 白ごま		ほうれんそう・もやし にんじん・えのき	ベーキングパウダー さとう ちようせいとうにゅうあぶら 砂糖・調整豆乳・油)		
17 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが	ぶたにく 豚肉	じゃがいも・つきこん あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ	しょうゆ・酒 みりん	ぎゅうにゅう ・牛乳	403 kcal 20.9 g 13.2 g 2.0 g	
			キャベツの味噌汁	こうやどうふ 高野豆腐・みそ・煮干し			キャベツ・たまねぎ・にんじん	・手作りいちごジャム (食パン ・いちご グラニュー糖・レモン汁)		
			清見オレンジ				きよみ 清見オレンジ			
18 (木) 誕生会	牛乳 せんべい		たけのごはん	とり にく あぶらあ 鶏モモ肉・油揚げ	こめ さとう あぶら 米・砂糖・油	たけのこ・にんじん・えだまめ	薄口しょうゆ 酒・みりん	ぎゅうにゅう ・牛乳	531 kcal 18.6 g 13.3 g 2.1 g	
			なるとのすまし汁	なると(卵・乳なし)・こんぶ	ABCライスパスタ	にんじん・こまつな	塩・こしょう 酒だし汁 薄口しょうゆ	・フレンズクレープ		
			みかんサラダ	ハム(卵・乳なし)	あぶら 油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・ こしょう	※アレルギーなし		
			一口ゼリー		スティックゼリー					
19 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含む)	マカロニのクリーム煮	とり にく あぶらあ 鶏モモ肉・ スキムミルク	マカロニ ・油 バター ・小麦粉	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ	塩・こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳	373 kcal 18.3 g 16.5 g 1.4 g	
			もやしのナムル	ハム(卵・乳なし)	さとう 砂糖・ ごま油	きゅうり・もやし・にんじん	酢・しょうゆ	・青りんごゼリー あお (青りんごゼリーの素)		
			いちご			いちご				
22 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく 豚肉	あぶらかたくりこ 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	ぎゅうにゅう ・牛乳	336 kcal 21.9 g 13.7 g 1.8 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			・せんべい
			清見オレンジ				きよみ 清見オレンジ			
23 (火)	牛乳 清見オレンジ	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉・パン粉(卵・乳なし) 揚げ油		塩・こしょう ソース	ぎゅうにゅう ・牛乳	385 kcal 21.1 g 17.4 g 2.5 g	
			チンゲンサイのすまし汁	こんぶ		チンゲンサイ えのき・にんじん	塩・だし汁 薄口しょうゆ	・ココアサンド (食パン ・ココア・きな粉 マーガリン(乳なし) さとう 砂糖)		
			レモン和え		さとう 砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁				
24 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー	とり にく あぶらあ 鶏モモ肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ソース ケチャップ	ぎゅうにゅう ・牛乳	304 kcal 11.1 g 10.5 g 1.4 g	
			春色サラダ		油	キャベツ・きゅうり コーン・いちごジャム	酢・塩 こしょう	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト さとう 砂糖・ もも缶 バナナ ・みかん缶)		
			デコポン			デコポン				
25 (木)	牛乳 デコポン	(乳・小麦 含む)	焼きそば	ぶたにく 豚肉	や 焼きそばめん ・油	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	ソース・塩	ぎゅうにゅう ・牛乳	425 kcal 18.7 g 14.3 g 2.7 g	
			わかめスープ	わかめ	しろ 白ごま	はくさい・にんじん もやし・たまねぎ	だし汁・塩	・ゆかりおにぎり こめ (米・ゆかり)		
			動物チーズ 未満児【1歳チーズ】	チーズ						
26 (金)	牛乳 せんべい	(乳・米 小麦含む)	ポテトのミートグラタン	ぶたにく にく 豚ひき肉・ とけるチーズ	じゃがいも・油 マカロニ	たまねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	塩 こしょう ソース	ぎゅうにゅう ・牛乳	365 kcal 16.7 g 16.8 g 1.9 g	
			春キャベツスープ	ベーコン(卵・乳なし)	油		はる 春キャベツ たまねぎ・にんじん	だし汁 しょうゆ 塩		・ココア蒸しパン (小麦粉 ・ココア ベーキングパウダー さとう ちようせいとうにゅう 砂糖・調整豆乳 あぶら 油)
			いちご			いちご				
30 (火)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	豚肉のみそ炒め	ぶたにく 豚肉・みそ	あぶらさとう かたくりこ 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	みりん・酒	ぎゅうにゅう ・牛乳	300 kcal 18.4 g 12.6 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	塩 薄口しょうゆ	・せんべい		
			デコポン			デコポン				