



＜令和6年度＞
5月の献立予定表 小諸市立保育園



			材料名								
日 (曜日)	午食おやつ (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	栄養価		
1 (水)	牛乳 せんべい	ごはん							ぎゅうにゅう ・牛乳 ・せんべい	321 kcal 18.6 g 17.0 g 2.1 g	
			こいのぼりハンバーグ	ぶた にく・とうふ 豚ひき肉・豆腐	あぶら こ たまご にゅう 油・パン粉 (卵・乳なし)	たまねぎ・にんじん・えだまめ	こしょう・塩 ケチャップ ソース				
			わかたけ汁 若竹汁	なると (対応用)・こんぶ かんそう 乾燥わかめ	塩	たけのこ・にんじん	だし汁・塩 しょうゆ				
			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				
2 (木)	牛乳 せんべい		しょうゆラーメン	ぶたにく なると (対応用) 豚肉・なると (対応用)	ちゅうめん あぶら 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 地養鶏ﾌﾞｲﾝ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり)	447 kcal 19.0 g 11.9 g 2.4 g		
			磯香和え (マヨ)	もみ海苔	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ				
			ミニトマト			ミニトマト					
7 (火)	麦茶 せんべい	ごはん	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク 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・パセリ (乾)	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・麺のラスク (麩・マーガリン (対応用) 砂糖)	436 kcal 17.0 g 22.7 g 2.0 g		
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり・福神漬け					
			みしょうかん			みしょうかん					
8 (水)	牛乳 みしょうかん	ごはん	五目きんぴら	ぶたにく 豚肉	じゃがいも・揚げ油・白ごま 砂糖・ごま油	ごぼう・たけのこ・にんじん つきこん	しょうゆ みりん	やさい ・野菜ジュース ・せんべい	293 kcal 13.8 g 7.9 g 1.8 g		
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し・細切りみずす		キャベツ・たまねぎ・にんじん					
			ヨーグルト	ヨーグルト(プチダノン)							
9 (木)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食品のみ)	チリコンカン	だいず ぶた にく 大豆・豚ひき肉	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく	ケチャップ ソース・塩 こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・こまつな ・小松菜のおにぎり (米・こまつな・じゃこ 白ごま・塩・ごま油)	430 kcal 20.0 g 15.1 g 1.5 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 酒・だし汁 薄口しょうゆ				
			みしょうかん			みしょうかん					
10 (金)	牛乳 みしょうかん	(乳・小麦食品のみ)	フォー	とり にく 鶏モモ肉	ひらめん あぶら 平麺ビーフン・油	にんじん・たまねぎ・たけのこ 干ししいたけ・チンゲンサイ	塩・薄口しょうゆ 地養鶏ﾌﾞｲｵﾝ	・牛乳 ・せんべい	367 kcal 17.9 g 14.6 g 2.1 g		
			にらのナムル		しろ ぶた 砂糖 白ごま・ごま油・砂糖	もやし・にら・にんじん	酢・塩 しょうゆ				
			動物チーズ ※未満児：1歳からのチーズ	動物チーズ							
13 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉	ぶたにく 豚肉・みそ	ごま油・砂糖・油	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・パプリカ (黄・赤) もやし	酒・しょうゆ オスターソース 塩・こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉・水)	368 kcal 20.8 g 14.9 g 1.8 g		
			すまし汁 (チンゲンサイ)	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				
			小玉すいか			小玉すいか					
14 (火)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	しゃがいのものそばろ煮	とり にく 鶏ひき肉	じゃがいも・揚げ油・砂糖 かたくりこ あぶら 片栗粉・油	にんじん・たまねぎ アスパラガス・しょうが	酒 しょうゆ こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	301 kcal 16.5 g 12.6 g 1.9 g		
			高野豆腐の味噌汁	ほそぎ 細切りみずす・みそ・煮干し		はくさい・ながねぎ・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ				
			ミニトマト			ミニトマト					
15 (水)	牛乳 ミニトマト	ごはん	魚の西京焼き	シルバー・米みそ	砂糖		みりん・酒	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・パイン缶 もも缶・砂糖・水)	231 kcal 12.8 g 5.9 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	だし汁・塩 薄口しょうゆ				
			春雨サラダ	ハム (対応用)	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢				
【年間行事】 5月5日 「こどもの日」子どもたちの健やかな成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べてみてくださいね♪ 給食では「こいのぼりハンバーグ」がです！ 【旬の食材】 アスパラガス・・・4～6月に旬を迎えます。疲労回復効果のある「アスパラギン酸」が含まれています。 小玉すいか・・・暑さを感じ始める初夏に旬を迎えます。大玉すいかの小さいものではなく、品種改良を積みかさねて生まれたすいかだそうです。 * 今月の平均栄養量・・・エネルギーKcal、たんぱく質g、脂質g、塩分g * 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)

			材料名			調味料他	ごはん 午後おやつ	栄養価 エネルギー・ タンパク質・ 脂質 塩分	
日 (曜日)	午後おやつ (栄養価)	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)
親子遠足									
16 (木)	牛乳 せんべい	(米・米粉 お菓子)	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏もも肉・みそ	マヨネーズ (対応用)	にんじん・アスパラガス たまねぎ	しょうゆ	392 kcal 23.1 g 15.0 g 1.9 g	
			オニオンスープ	ウインナー (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	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	
			みしょうかん			みしょうかん			
親子遠足									
17 (金)	牛乳 みしょうかん		ミートソーススパゲッティ	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	377 kcal 16.2 g 12.0 g 1.6 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし たまねぎ	だし汁・塩	・牛乳 ・せんべい	
			ミニトマト			ミニトマト			
20 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚の塩焼焼き	シルバー			塩麹	298 kcal 18.8 g 15.5 g 1.5 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・ながねぎ		・クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・バイン缶 もも缶)	
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし・えのき にんじん	しょうゆ		
21 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏のから揚げ	鶏もも肉	片栗粉・揚げ油	しょうが	しょうゆ・酒	394 kcal 24.6 g 15.8 g 2.3 g	
			玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	たまねぎ・にんじん・えのき チンゲンサイ		・牛乳 ・ニラの薄焼き (みそ) (小麦粉・にら・みそ・油)	
			海藻サラダ	乾燥わかめ	ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	酢・しょうゆ		
22 (水)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	未満児クラスは給食があります♪						
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも・油・砂糖・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	313 kcal 17.6 g 11.3 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	・牛乳 ・せんべい		
			ミニトマト			ミニトマト			
22 (水)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ (水煮)・たまねぎ しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん 酒	420 kcal 20.1 g 21.3 g 1.9 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	・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 白ごま・水)		
	ミニトマト				ミニトマト				
23 (木)	牛乳 ミニトマ	(米・食パン お菓子)	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん ながねぎ・しいたけ・はくさい ほうれんそう	しょうゆ・塩	364 kcal 17.4 g 13.8 g 1.8 g	
			ごま酢和え	ハム (対応用)	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢・薄口しょうゆ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
24 (金)	牛乳 せんべい		チキンライス	鶏もも肉	米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン	塩・こしょう ケチャップ	651 kcal 18.7 g 23.7 g 2.2 g	
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・カレー粉 (対応用) コーン	だし汁・塩	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・黒砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー 白ごま・油)	
			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	・牛乳 【3歳以上児】 (小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 白ごま・水)	
			ミニゼリー (以上児のみ)		スティックゼリー			・フルーτζゼリー	
27 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	魚肉ソーセージの天ぷら ※未満児は蒸し	魚肉ソーセージ (対応用)	小麦粉・揚げ油		・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・黒砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー 白ごま・油)	432 kcal 19.8 g 19.0 g 2.9 g	
			ひじき炒め	豚肉・さつま揚げ (対応用)	砂糖・油	にんじん・つきこん 干しいたけ	しょうゆ・みりん		
			すまし汁 (ほうれん草)	こんぶ		ほうれんそう・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
28 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	アスパラカレー	豚ひき肉・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・コーン アスパラガス・にんにく しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	428 kcal 17.8 g 19.1 g 1.9 g	
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・とろけるチーズ 白ごま)	
			小玉すいか			小玉すいか			
29 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ	じゃがいも・揚げ油・砂糖 片栗粉・油	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ	しょうゆ	305 kcal 20.2 g 14.3 g 1.9 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	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	
			ミニトマト			ミニトマト			
29 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ ながねぎ・しいたけ 糸こんにゃく・えのき	みりん しょうゆ	305 kcal 20.2 g 14.3 g 1.9 g	
			大根の味噌汁	乾燥わかめ・油揚げ		だいこん・にんじん		・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	
			ミニトマト			ミニトマト			
30 (木)	牛乳 ミニトマ	(米・小麦 お菓子)	サケのレモン風味	サケ	片栗粉・揚げ油・砂糖	パセリ (乾)・レモン汁	しょうゆ	413 kcal 21.6 g 16.7 g 1.9 g	
			レタススープ	ベーコン (対応用)		レタス・にんじん・たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁	・牛乳 ・五平もち (米・みそ・砂糖・みりん 酒・白すりごま・油)	
			バインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・バイン缶	酢・塩		
31 (金)	牛乳 せんべい		カレーうどん	鶏もも肉・竹輪 (対応用) こんぶ	冷凍うどん・油・片栗粉	ながねぎ・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	塩・酒・カレー粉 だし汁・しょうゆ	397 kcal 18.1 g 13.2 g 2.2 g	
			ミニトマト			ミニトマト		・牛乳 ・せんべい	
			動物チーズ ※未満児 1歳からのチーズ	動物チーズ					