



＜令和6年度＞
6月の献立予定表 小諸市立保育園



				材料名			調味料他	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)	午前おやつ (未開 発)	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)			
3 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	あがら 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	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・きな粉 砂糖・塩)	361 kcal 23.4 g 15.2 g 1.7 g
			キャベツの味噌汁	細切りみすず・みそ・煮干し		キャベツ・たまねぎ・にんじん			
			ミニトマト			ミニトマト			
4 (火)	牛乳 ミニトマト	ごはん	和風ハンバーグ (ひじき)	豚ひき肉・豆腐・干ひじき	パン粉(卵・乳なし)、油 砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん	・牛乳 ・岩石揚げ (大豆・干ひじき・さつまいも 小麦粉・しょうゆ・砂糖 揚げ油)	388 kcal 19.2 g 20.6 g 2.0 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		
			パインサラダ		あがら 油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩		
5 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	炒り鶏	鶏モモ肉	あがら 油・砂糖・じゃがいも	干しいたけ・にんじん つきこん・えだまめ・ごぼう	酒・しょうゆ	・牛乳 ・カルシウムトースト (食パン・とろけるチーズ 白ごま・しらす)	350 kcal 20.9 g 12.6 g 2.3 g
			玉ねぎの味噌汁 (わかめ)	乾燥わかめ・みそ・煮干し		たまねぎ・にんじん・えのき			
			ミニトマト			ミニトマト			
6 (木)	牛乳 ミニトマト	(乳・小麦食みまぜ)	五目ワタンスープ	豚肉	あがら 油・ウェーブワタン	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	・野菜ジュース ・せんべい	189 kcal 8.4 g 2.9 g 1.3 g
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
7 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食みまぜ)	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・炒め油	たまねぎ・にんじん・ピーマン	酢・しょうゆ カレー粉	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	358 kcal 18.9 g 10.9 g 1.8 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	しろ 白ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ もやし	塩・だし汁		
			小玉すいか			小玉すいか			
10 (月)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	アスパラのかき揚げ	ウィンナー (対応用)	小麦粉・揚げ油・砂糖	たまねぎ・にんじん アスパラガス	だし汁・みりん しょうゆ・塩	・牛乳 ・イングリッシュスコーン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン (対応用))	379 kcal 12.5 g 17.7 g 1.9 g
			すまし汁 (チンゲンサイ)	細切りみすず		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
11 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	かみかみカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・れんこん パセリ・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・セサミサンド (食パン・白すりごま マーガリン (対応用) 砂糖)	441 kcal 18.1 g 20.7 g 2.3 g
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり・福神漬け			
			ミニトマト			ミニトマト			
12 (水)	牛乳 ミニトマト	ごはん	塩鮭	しおかけ 塩鮭					329 kcal 26.8 g 15.1 g 2.0 g
			もずくのスープ	もずく・豆腐・たまご	かたくりこ 片栗粉	にんじん・たまねぎ	だし汁・塩 しょうゆ・酒		
			マカロニサラダ	ハム (対応用)	マカロニ マヨネーズ (対応用)	きゅうり・にんじん・キャベツ	塩・こしょう		
13 (木)	牛乳 せんべい	ミニ ツイスト パン	鶏肉のトマト煮	鶏モモ肉	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	トマト・たまねぎ・にんじん しめじ・にんにく・ブロッコリー	塩・こしょう	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	369 kcal 19.1 g 10.9 g 1.9 g
			オニオンスープ			キャベツ・にんじん・たまねぎ えのき	塩・しょうゆ だし汁		
			スティックゼリー		スティックゼリー				

【年間行事】

6月4日 「虫歯予防の日」



よく噛むことによりたくさん出ただ液は、虫歯予防になります。給食には、噛み応えのある大豆を使った「岩石揚げ」や
れんこんの入った「かみかみカレー」、ごぼうの入った「炒り鶏」、「筑前煮」がです。うちでもよく噛むことを
意識して食べましょう！食事の後は、歯磨きを忘れずに。

【旬の食材】

アジ・・・1年中食べることのできる食材ですが、おいしい時期は初夏～夏といわれています。おいしいアジを給食では、「さんが焼き」という
千葉県県の郷土料理で味わいたいと思います。「さんが焼き」とは、漁師が山へ行くときに、アワビの殻に余った「なめろう」を入れて
持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶように
なったといわれています。どんな味がするのか楽しみです♪

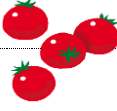


* 今月の平均栄養量・・・エネルギー385Kcal、たんぱく質19.2g、脂質15.2g、塩分1.9g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

もぐもぐ
かみかみ



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。

				材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 水分
日 (曜日)	午前おやつ (未満児)	しゅしよく 主食	こんだてめい 献立名	ちく にく 血や肉 骨になるもの (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 整えるもの (緑)			
1 4 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食みます)	ナポリタン	ツナ・粉チーズ	スパゲッティ・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじ	ケチャップ ソース・塩	・牛乳	525 kcal 18.3 g 23.1 g 1.7 g
			レタススープ	とり にく 鶏モモ肉		レタス・にんじん・たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁	・ロシアンクッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン(対応用) ブルーベリージャム)	
			メロン			メロン			
1 7 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	千葉県のご当地料理 「さんが焼き」を味わおう！					・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)	205 kcal 14.4 g 8.0 g 1.5 g
			さんが焼き	あじのすり身・豚ひき肉・豆腐 みそ	かたくりこ 片栗粉	しょうが・ながねぎ	酒		
			すまし汁 (小松菜)	ほそぎ 細切りみずず		こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			にらのナムル		しろ 白ごま・ごま油・砂糖	にら・もやし・にんじん	酢・塩 しょうゆ		
1 8 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	筑前煮	とり にく 鶏モモ肉	さといも・じゃがいも・砂糖 あぶら 油	にんじん・ごぼう・つきこん たけのこ(水煮) 干しいたけ・えだまめ	しょうゆ・みりん	・牛乳	428 kcal 22.1 g 17.1 g 2.2 g
			チンゲンサイの味噌汁	あぶらあ 油揚げ・みそ・煮干し		チンゲンサイ・もやし にんじん		・スティックメロンパン (食パン・砂糖・小麦粉 マーガリン(対応用) ちようせいとうにちよう 調整豆乳)	
			ミニトマト			ミニトマト			
1 9 (水)	牛乳 ミニトマ ト	ごはん	カレーマポー	とうふ ぶた にく 豆腐・豚ひき肉	さとう あぶら かたくりこ 砂糖・油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン にんにく	しょうゆ・酒 カレー粉・塩	・牛乳 ・せんべい	372 kcal 17.9 g 15.4 g 2.0 g
			はるさめ 春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・塩 しょうゆ こしょう		
			こだし 小玉すいか			こだし 小玉すいか			
2 0 (木)	牛乳 せんべい		誕生会					・牛乳 ・フレンズクレープ (レモン味) ※アレルゲンなし	548 kcal 19.9 g 16.9 g 2.0 g
			ビビンバ	ぶた にく 豚肉・たまご	こめ さとう しろ 米・砂糖・白ごま・ごま油 あぶら 油	にんにく・干しいたけ ほうれんそう・にんじん ながねぎ・もやし	しょうゆ・酒		
			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		
			みかんサラダ		あぶら 油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう		
2 1 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食みます)	ポテトのミートグラタン	ぶた にく 豚ひき肉・とろけるチーズ	じゃがいも あぶら 油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ ソース・塩 こしょう	・牛乳	428 kcal 18.0 g 14.7 g 2.0 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・グリーンコーン(対応用) コーン	だし汁・塩	・梅おかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・白ごま)	
			メロン			メロン			
2 4 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ぶた にく みそいた 豚肉の味噌炒め	ぶた にく 豚肉・みそ	あぶら かたくりこ さとう 油・片栗粉・砂糖	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	419 kcal 25.1 g 19.2 g 2.1 g
			じゃがいもの味噌汁	あぶらあ 油揚げ・みそ・煮干し	じゃがいも	にんじん・ながねぎ		・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳・油 粉チーズ)	
			ミニトマト			ミニトマト		※0.1歳児 せんべい	
2 5 (火)	牛乳 ミニトマ ト	ごはん	しろみさかな しおこうじや 白身魚の塩麹焼き	シルバー			塩麹	・牛乳	317 kcal 20.3 g 13.1 g 2.1 g
			はくさいの味噌汁	みそ にぼ 煮干し		はくさい・たまねぎ・にんじん		・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	
			はるさめ 春雨サラダ	ハム(対応用)	はるさめ さとう 砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢		
2 6 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	コーンカレー	ぶた にく 豚肉・スキムミルク	じゃがいも こむぎこ あぶら 小麦粉・バター 油	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・にんにく・しょうが えだまめ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳	471 kcal 19.7 g 19.5 g 2.2 g
			ごま酢和え	ハム(対応用)	あぶら さとう しろ 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	・みそ煮しパン (小麦粉・みそ・砂糖 ベーキングパウダー ちようせいとうにちようあぶら 調整豆乳・油)	
			ミニトマト			ミニトマト			
2 7 (木)	牛乳 ミニトマ ト	(乳・小麦食みます)	ゆうりんちー 油淋鶏	とり にく 鶏モモ肉	かたくりこ あ あぶら 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	359 kcal 21.2 g 13.2 g 1.6 g
			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	・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	
			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 8 (金)	牛乳 一口焼き いも		サラダうどん	ツナ・かんそう 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・塩 しょうゆ・みりん	・牛乳	472 kcal 18.9 g 18.0 g 2.2 g
			ほしがた 星形ハンバーグ	ほしがた 星形ハンバーグ (アレルゲン：大豆・鶏肉・豚肉)				・せんべい	
			ピンクのあじさいゼリー		あじさいゼリー みまんじ ※未満児 スティックゼリー				