

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)	脂や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
1 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮 大根の味噌汁 トマト	豚肉・豆腐 乾燥わかめ・みそ・煮干し	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・えのき ながねぎ・生しいたけ・糸こんにゃく だいこん・にんじん・もやし トマト	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・揚げパン (きな粉) (ミニねじりパン・揚げ油 きな粉・砂糖・塩)	419 kcal 23.4 g 16.9 g 2.4 g
2 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	マーボーナス えのきの中華スープ すいか	豚ひき肉・みそ 干ひじき・ハム (対応用) カットチーズ	ごま油・砂糖・揚げ油 はるさめ・片栗粉 ごま油	なす・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん えのき・にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・コーン すいか	しょうゆ・酒・塩 だし汁・塩 オイスターソース	・牛乳 ・イングリッシュスコーン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ペーキングパウダー マーガリン (対応用))	469 kcal 13.5 g 22.8 g 2.1 g
3 (木)	牛乳 一口焼き いも	食パン	肉団子スープ ひじきのマリネ いちごジャム	豚ひき肉 干ひじき・ハム (対応用) カットチーズ	片栗粉 砂糖・ごま油	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい ながねぎ・生しいたけ・ほうれんそう にんじん・きゅうり・もやし	しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・セラスク (糖・砂糖・ マーガリン (対応用))	361 kcal 17.2 g 21.7 g 2.0 g
4 (金)	牛乳 せんべい	ロール パン	鮭のムニエル ミネストローネ コーンサラダ	サケ ベーコン (対応用) カットチーズ	小麦粉・マーガリン (対応用)・油 じゃがいも・油・ABCバスタ 油	たまねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・キャベツ・えのき・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	塩・こしょう 塩・こしょう 酢・塩・こしょう	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	444 kcal 24.3 g 18.2 g 1.8 g
7 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ハンバーグ 天の川スープ パインサラダ	豚ひき肉・豆腐・干しひじき なると (対応用)・こんぶ	油・パン粉 (卵・乳なし) そうめん	たまねぎ オクラ・にんじん キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩・こしょう ケチャップ・ソース だし汁・塩 薄口しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	336 kcal 18.1 g 17.4 g 2.1 g
8 (火)	牛乳 パン	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け和え トマト	豚肉・ススキミルク 以上用 スライスチーズ 味噌泥 1個からチーズ	じゃがいも・小麦粉・バター 油・揚げ油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しょうが スズキニ・なす・にんにく きゅうり・キャベツ 福神漬け	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 みかん缶)	365 kcal 15.7 g 18.9 g 1.9 g
9 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	赤魚の西京焼き すまし汁 (こねぎ) 納豆和え	赤魚・米みそ こんぶ	砂糖	こねぎ・はくさい・にんじん ほうれんそう・もやし・にんじん えのき	酒・みりん だし汁・塩 薄口しょうゆ しょうゆ	・牛乳 ・きな粉サンド (食パン・きな粉・砂糖 マーガリン (乳不使用))	352 kcal 23.3 g 16.3 g 1.8 g
10 (木)	牛乳 せんべい	食パン	チリコンカン わかめスープ チーズ	大豆 (ゆで)・豚ひき肉 乾燥わかめ	じゃがいも・油 白ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし	ケチャップ ソース・塩・こしょう 塩・だし汁	・牛乳 ・ゆかりじやこおにぎり (米・ゆかり・じやこ) ※一番小さいクラス じゃこなし	450 kcal 23.2 g 20.9 g 2.1 g
11 (金)	牛乳 一口焼き も	食パン	五目ビーフン すまし汁 (豆腐) ブルーベリージャム	たまご・ハム (対応用) 豆腐・こんぶ	砂糖・白すりごま・ごま油・油 ビーフン	きゅうり・もやし・干しいたけ はくさい・にんじん・ながねぎ	酢・しょうゆ 塩・だし汁 薄口しょうゆ	・野菜ジュース ※一番小さいクラス 麦茶 ・せんべい	279 kcal 10.3 g 7.1 g 2.0 g
14 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の味噌汁 ゆかり和え	豚肉 細切りみずす・みそ・煮干し	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん・ビーフン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・ニラの薄焼き (みそ) (小麦粉・にら・みそ・油)	368 kcal 24.2 g 15.7 g 2.0 g
15 (火)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	さばのゴマだれ焼き すまし汁 (小松菜) キャベツ和え	さば こんぶ	砂糖・白すりごま 油・砂糖	たまねぎ・にんじん・えのき こまつな・にんじん・えのき キャベツ・きゅうり・にんじん	酒・しょうゆ みりん だし汁・塩 薄口しょうゆ 酢・薄口しょうゆ	・牛乳 ・手作りブルーベリージャム (食パン・ブルーベリー・グラニュー糖 レモン汁)	332 kcal 20.0 g 17.2 g 1.9 g
16 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	炒り鶏 玉ねぎの味噌汁 すいか	鶏モモ肉 みそ・煮干し	油・砂糖・じゃがいも 麩	干しいたけ・にんじん つきこん・えだまめ・ごぼう たまねぎ・にんじん・えのき・キャベツ すいか	酒・しょうゆ ・牛乳 ・せんべい	332 kcal 18.1 g 10.1 g 1.8 g	
17 (木)	牛乳 せんべい	コッ ペパン	ひじきごはん すまし汁 (なると) 福神和え (マヨ) スティックゼリー なすのミートソース グラタン コーンスープ いちごジャム	鶏モモ肉・油揚げ・干ひじき ちくわ (対応用) こんぶ・なると (対応用) もみり 以上用 スライスチーズ 味噌泥 1個からチーズ	米・油・砂糖 油・砂糖 マヨネーズ (対応用) スティックゼリー	えだまめ・干しいたけ にんじん にんじん・こまつな キャベツ・えのき・コーン	だし汁・しょうゆ みりん だし汁・塩 薄口しょうゆ しょうゆ	・牛乳 ・フレンズクレープ (レモンソース) ※アレルギーなし	526 kcal 19.2 g 12.7 g 2.7 g
18 (金)	牛乳 せんべい	コッ ペパン	なすのミートソース グラタン コーンスープ いちごジャム	豚ひき肉・とろけるチーズ 以上用 スライスチーズ 味噌泥 1個からチーズ	じゃがいも・揚げ油・油 マカロニ いちごジャム ※一番小さいクラスなし	なす・にんにく・たまねぎ トマト チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん オクラ (対応用)・コーン	ソース・こしょう ケチャップ・塩 だし汁・塩	・牛乳 ・野菜菜わかめおにぎり (米・野菜菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	452 kcal 17.0 g 17.4 g 1.8 g
21 (月)	おやすみ								
22 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げの中華炒め 中華スープ バナナ	豚肉・厚揚げ 乾燥わかめ	油・片栗粉 ウェーブワンタン・ごま油	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・はくさい チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ コーン バナナ	酒・塩 オイスターソース 塩・しょうゆ だし汁	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ペーキングパウダー・油・ココア)	440 kcal 18.2 g 18.0 g 2.1 g
23 (水)	牛乳 パン	ごはん	デキンカレー みかんサラダ メロン	鶏モモ肉・ススキミルク ハム (対応用)	じゃがいも・小麦粉・片栗粉 油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ (乾燥) キャベツ・きゅうり・みかん缶	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース 酢・塩・こしょう	・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ・砂糖 かたくり粉・水)	435 kcal 18.9 g 17.8 g 2.1 g
24 (木)	牛乳 せんべい	ロール パン	鶏肉のレモン風味 すまし汁 (チンゲンサイ) だいこんサラダ	鶏モモ肉 こんぶ	揚げ油・砂糖・片栗粉 麩	レモン汁・パセリ (乾) チンゲンサイ・えのき・にんじん だいこん・にんじん・きゅうり コーン	酒・しょうゆ 薄口しょうゆ・塩 だし汁 酢・しょうゆ	・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)	264 kcal 16.7 g 10.3 g 1.6 g
25 (金)	牛乳 一口焼き いも	ミニ コッペ パン	ポロネーゼ コーンスープ スティックゼリー	豚ひき肉 以上用 スライスチーズ 味噌泥 1個からチーズ	スパゲティ・油 スティックゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん オクラ (対応用)・コーン・はくさい	ケチャップ ソース だし汁・塩	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・カットチーズ)	461 kcal 18.6 g 13.2 g 1.8 g
28 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 春雨スープ みそドレサラダ	鶏モモ肉 みそ	塩麹 砂糖・油	塩麹 はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ キャベツ・もやし・きゅうり にんじん	塩麹 だし汁・塩 しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 みかん缶)	281 kcal 20.3 g 10.6 g 2.4 g
29 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め すまし汁 (ほうれんそう) トマト	豚肉・しほり豆腐・みそ こんぶ	ごま油・片栗粉	たまねぎ・生しいたけ・にんじん ほうれんそう・えのき・にんじん トマト	みりん・酒 しょうゆ だし汁・塩 薄口しょうゆ	・牛乳 ・じゃがバター (じゃがいも・マーガリン (対応用) 塩)	331 kcal 19.6 g 16.8 g 1.8 g
30 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	アジフライ えのきの味噌汁 レモン和え	アジ みそ・煮干し	小麦粉・揚げ油 パン粉 (卵・乳なし)	はくさい・えのき・にんじん ながねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	ソース だし汁・こしょう・酒 薄口しょうゆ・塩	・牛乳 ・蒸もろこし (とうもろこし)	348 kcal 21.4 g 14.1 g 2.0 g
31 (木)	牛乳 一口焼き いも	ロール パン	鶏肉のトマト煮 野菜スープ チーズ	鶏モモ肉 以上用 味噌泥 1個からチーズ	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	トマト・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー にんにく・しめじ・ズッキーニ たまねぎ・コーン・にんじん 切り干し大根	塩・こしょう だし汁・こしょう・酒 薄口しょうゆ・塩	・牛乳 ・せんべい	426 kcal 18.2 g 17.0 g 2.0 g

今月の平均栄養量・・・エネルギー380Kcal、たんぱく質19.0g、脂質15.8g、塩分2.0g
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

・食物アレルギー原因食品
 ・アレルギー食品をおやつに合わせた献立です。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

小諸市の
どうもこしを
提供予定です

開校40周年の
白い梅を提
供予定です