令和2年7月　　**献　立　表**　　てんとうむし保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ 3時 / 10時	栄養価 3歳未満児（3号児）
1／水	ごはん 挽肉の味噌風味焼き レタス トマト 彩り野菜スープ	こめ（はいが） ★ パン粉 ★ ごま油 じゃがいも ★ マカロニ さとう	★ 豚ひき肉 ★ たまご ★ 牛乳 ★ きな粉	玉葱 レタス トマト にんじん さやいんげん	★甘みそ ★こいくちしょうゆ 白こしょう ★コンソメ 食塩	牛乳 安倍川マカロニ 〇牛乳	E 511 kcal P 21.4 g F 17.1 g S 1.0 g
2／木	ごはん 五目きんぴら しめじとキャベツのみそ汁 スイカ	こめ（はいが） なたね油 糸こん 三温糖 じゃがいも ★ クラッカー いちごジャム ★ りんごジャム	★ 牛こま肉 花かつお 生わかめ ★ 牛乳	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん しめじ キャベツ 葉ねぎ すいか	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 525 kcal P 15.9 g F 18.0 g S 1.4 g
3／金	ごはん ポークチャップハワイアン にら卵汁 オレンジ	こめ（はいが） ★ バター（有塩） 片栗粉 じゃがいも	★ 豚肉（薄切り） 花かつお又は煮干 ★ たまご ★ 牛乳 ★ とろけるチーズ ★ 乳酸菌飲料（Fe強化）	玉葱 にんじん パインアップル缶 にら ★ バレンシアオレンジ	食塩 白こしょう ★コンソメ ケチャップ ★こいくちしょうゆ	牛乳 チーズポテト 〇乳酸菌飲料	E 484 kcal P 21.8 g F 15.3 g S 1.0 g
6／月	ごはん じゃがいもの含め煮 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★ 小麦粉せんべい	★ 鶏ひき肉 花かつお ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ スキムミルク	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) えのきたけ 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	スキムミルク 小麦粉せんべい 〇牛乳	E 450 kcal P 19.5 g F 9.1 g S 1.6 g
7／火	夕焼けごはん 若鶏のからあげ 七夕ソーメン汁 レタス トマト	こめ（はいが） なたね油 片栗粉 ★ そうめん（乾） ★ 食パン 40g	★ 若鶏切身 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ゆでしらす ★ とろけるチーズ あおのり粉	にんじん しょうが オクラ レタス トマト	食塩 日本酒 ★こいくちしょうゆ	牛乳 しらすチーズトースト 〇牛乳	E 527 kcal P 23.7 g F 19.0 g S 2.3 g
8／水	ごはん かぼちゃのそぼろあん わかめのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さとう 片栗粉 ★ 焼ふ（観世ふ）	★ 鶏ひき肉 花かつお ヨーグルト（Fe、Ca強化） 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 にんじん かぼちゃ グリンピース(冷凍) 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	麦茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 467 kcal P 16.0 g F 11.1 g S 1.6 g
9／木	ごはん 焼肉 和風サラダ 青梗菜ときのこのスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ ごま油	★ 豚肉（薄切り） 生わかめ ちりめんぼし ★ 牛乳	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン レタス きゅうり しめじ チンゲンサイ ★ えだまめ	日本酒 ★こいくちしょうゆ 酢 ★鳥がらだし 食塩	牛乳 枝豆 〇牛乳	E 474 kcal P 22.0 g F 19.5 g S 1.2 g
10／金	ロールパン 魚のラビゴットソース レタス 粉ふきいも 野菜スープ	★ ロールパン 50g さとう オリーブ油 片栗粉 なたね油 じゃがいも こめ（はいが）	白身魚(切身)40g ★ 豚こま肉 ★ 牛乳	トマト 玉葱 きゅうりピクルス レタス にんじん キャベツ ★ もやし 梅干し	食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	麦茶 おにぎり（うめ） 〇牛乳	E 466 kcal P 17.8 g F 17.1 g S 1.7 g
13／月	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め ビーフン入りスープ オレンジ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう 片栗粉 ビーフン ★ 食パン 40g	★ 豚細切肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ ベーコン ★ とろけるチーズ	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 チンゲンサイ ★ バレンシアオレンジ	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩 ケチャップ	牛乳 食パンのピザ風 〇牛乳	E 534 kcal P 20.1 g F 20.5 g S 1.5 g
14／火	夏野菜カレー フルーツサラダ	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) 塩せんべい	★ 豚こま肉 ★ ヨーグルト（調理用） ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん かぼちゃ なす トマト パインアップル缶 みかん缶 ★ バナナ	★コンソメ ★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク 塩せんべい 〇牛乳	E 482 kcal P 15.9 g F 14.2 g S 1.6 g
15／	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ レタス ゆでにんじん	こめ（はいが） コーン缶(ホール) さとう	白身魚(切身)40g ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ ゼラチン	玉葱 レタス にんじん ★ もやし	★マヨネーズ ★コンソメ 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 フルーツゼリー	E 481 kcal P 20.1 g F 13.9 g

令和2年7月　　**献　立　表**　　てんとうむし保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ 3時 / 10時	栄養価 3歳未満児（3号児）
水	もやしスープ バナナ			ほうれんそう ★ バナナ みかん缶 ★ おうとう缶		○牛乳	S 0.9 g
16／木	食パン ナスとトマトのイタリア風 オニオンスープ ミニゼリー	★ 食パン 50g なたね油 ★ ミニゼリー こめ（はいが）	★ ベーコン ★ 鶏こま肉 ★ とろけるチーズ ★ 牛乳 ツナ缶（油漬）	玉葱 なす トマト にんじん パセリ	★コンソメ ケチャップ 食塩 ★こいくちしょうゆ	麦茶 ツナおにぎり ○牛乳	E 426 kcal P 15.8 g F 15.5 g S 2.1 g
17／月	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ スティックきゅうり トマト かぼちゃのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） 片栗粉 なたね油 さとう ★ ケーキ	★ 若鶏切身 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ 生わかめ ★ 牛乳	にんにく きゅうり トマト かぼちゃ 葉ねぎ ★ バナナ	カレー粉 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★淡色辛みそ	紅茶 ケーキ ○牛乳	E 598 kcal P 19.3 g F 22.1 g S 1.2 g
20／金	ごはん 麻婆豆腐（ｵｲｽﾀｰｿｰｽ味） たたききゅうり バナナ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 片栗粉 さとう ★ ごま油 ★ ハードビスケット	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐 ★ スキムミルク ★ 牛乳	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ きゅうり ★ バナナ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ ★ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 食塩 酢	スキムミルク ハードビスケット ○牛乳	E 453 kcal P 19.4 g F 13.4 g S 1.6 g
21／火	ハヤシライス コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) さとう オリーブ油 甘辛せんべい	★ 牛こま肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん セロリ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ	食塩 白こしょう ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース 酢	スキムミルク 甘辛せんべい ○牛乳	E 497 kcal P 15.3 g F 14.4 g S 1.7 g
22／水	ごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	こめ（はいが） 片栗粉 なたね油 さとう ★ 焼ふ（観世ふ）	白身魚(切身)40g 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ アイスクリーム	にんじん 玉葱 干しいたけ はくさい ★ もやし ★ バナナ	カレー粉 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	麦茶 アイスクリーム ○牛乳	E 493 kcal P 18.9 g F 15.9 g S 1.2 g
27／月	ごはん チーズハンバーグ レタス トマト ポテトスープ	こめ（はいが） ★ パン粉 片栗粉 なたね油 じゃがいも さとう 白玉粉	★ 豚ひき肉 ★ とろけるチーズ ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ(Fe強化)	なす 玉葱 レタス トマト にんじん パセリ みかん缶 パインアップル缶 ★ バナナ	食塩 ★コンソメ	牛乳 フルーツ白玉 ○ヨーグルトドリンク	E 607 kcal P 20.8 g F 17.3 g S 0.9 g
28／火	ごはん 酢豚 わかめスープ オレンジ	こめ（はいが） 片栗粉 なたね油 じゃがいも さとう ビーフン ★ ごま油 とうもろこし	★ 豚角切り肉 生わかめ ★ 乳酸菌飲料（Fe強化） ★ 牛乳	ピーマン 干しいたけ にんじん 玉葱 ゆでたけのこ 根深ねぎ ★ バレンシアオレンジ	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし 酢 ケチャップ 食塩	乳酸菌飲料 ゆでとうもろこし ○牛乳	E 486 kcal P 17.3 g F 12.4 g S 1.1 g
29／水	ごはん 生揚の五目煮 じゃがいものみそ汁 スイカ	こめ（はいが） 三温糖 片栗粉 じゃがいも	花かつお ★ 豚こま肉 ★ 生揚げ 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳	干しいたけ ゆでたけのこ にんじん 玉葱 ★ もやし チンゲンサイ 葉ねぎ すいか ★ 野菜ゼリー（ｷｬﾛｯﾄ）	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 野菜ゼリー(ｷｬﾛｯﾄ) ○牛乳	E 496 kcal P 20.0 g F 14.4 g S 1.5 g
30／木	ロールパン ポテトのトマトソース焼き レタスとパインのサラダ バナナ	★ ロールパン 50g ★ バター（有塩） じゃがいも グラニュー糖 こめ（はいが）	★ ベーコン ★ とろけるチーズ 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 ピーマン トマト レタス きゅうり パインアップル缶 レモン ★ バナナ	★コンソメ ケチャップ 食塩 白こしょう	麦茶 おにぎり（わかめ） ○牛乳	E 459 kcal P 13.6 g F 14.4 g S 1.6 g
31／	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐と麸のみそ汁	こめ（はいが） さとう 片栗粉	花かつお ★ 鶏こま肉 さつま揚げ	とうがん にんじん 生しいたけ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 スティックポテト	E 470 kcal P 19.9 g

令和2年7月　　**献　立　表**　　てんとうむし保育園

日／曜	献立名	材料名				おやつ	3時 / 10時	栄養価 3歳未満児（3号児）
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
／金	ミニゼリー	★焼ふ（観世ふ） ★ミニゼリー じゃがいも なたね油	花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 ★牛乳	玉葱 葉ねぎ		○牛乳		F 16.2 g S 1.4 g

・ ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示勧奨食品です。
・ 「●…1号児のみ　◎…1号児+2号児のみ　○…3号児のみ」　「E：エネルギー　P:たんぱく質　F:脂質　S:食塩相当量」
・ 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。
食物アレルギー等確認が必要な方には、連携の上対応するようにいたします。