令和3年6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／火	ごはん 生鮭のきのこ焼き かぼちゃのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さとう ★小麦粉	★生さけ（切身）40g ★とろけるチーズ 花かつお又は煮干 ★油揚げ 生わかめ ★牛乳 ★たまご ★きな粉	えのきたけ 生しいたけ しめじ にんじん ピーマン かぼちゃ 葉ねぎ	食塩 白こしょう ★淡色辛みそ ベーキングパウダー	牛乳 きな粉蒸しパン 〇牛乳	E 528 kcal P 25.0 g F 17.7 g S 1.4 g
2／水	しらす干しごはん つみれ汁 油揚げと野菜のごまあえ ミニゼリー	こめ（はいが） でん粉（かたくり） じゃがいも ★すりごま さとう ★ミニゼリー ★食パン 40g ★バター（有塩）	ちりめんぼし 花かつお又は煮干 ★鶏ひき肉 ★すけとうだら(すり身) ★木綿豆腐 ★油揚げ ★牛乳 ★乳酸菌飲料	にんじん しょうが だいこん 葉ねぎ ★もやし ほうれんそう	食塩 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ラスク 〇乳酸菌飲料	E 493 kcal P 25.1 g F 13.0 g S 1.9 g
3／木	ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス 青梗菜ときのこのスープ	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★小麦粉 なたね油 ★ごま油 さとう	★豚細切肉 ★たまご ★牛乳 寒天	しその葉 レタス しめじ チンゲンサイ ★バナナ みかん缶 パインアップル缶	食塩 ケチャップ ★中濃ソース ★鳥がらだし	牛乳 フルーツポンチ 〇牛乳	E 518 kcal P 17.5 g F 18.3 g S 1.0 g
4／金	ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 糸こん ★白ごま さとう じゃがいも	★豚ひき肉 ★黒はんぺん 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 生わかめ ★牛乳 ★ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ ★とろけるチーズ	ごぼう にんじん ピーマン 葉ねぎ ★バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ カレー粉 ★淡色辛みそ 食塩	ヨーグルトドリンク チーズポテト 〇牛乳	E 476 kcal P 19.1 g F 13.0 g S 1.4 g
7／月	ごはん 豆腐の中華煮 たたききゅうり バナナ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） さとう ★ごま油 ★クッキー	★木綿豆腐 ★豚こま肉 ★うずら卵水煮缶 ★スキムミルク ★牛乳	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ ★もやし チンゲンサイ きゅうり ★バナナ	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク クッキー 〇牛乳	E 448 kcal P 18.6 g F 14.2 g S 1.1 g
8／火	ロールパン ｲﾝﾃﾞｨｱﾝｻﾗﾀﾞ（大豆入り） オニオンスープ バナナ	★ロールパン 50g でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも さとう オリーブ油 こめ（はいが）	★大豆（水煮） ★ちくわ ★牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 パセリ ★バナナ	★りんご酢 食塩 カレー粉 ★コンソメ 日本酒	お茶 夕焼けおにぎり 〇牛乳	E 460 kcal P 14.0 g F 15.0 g S 1.8 g
9／水	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	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう でん粉（かたくり） ビーフン ★小麦粉	★豚細切肉 ★ロースハム ★牛乳 ★たまご ★プロセスチーズ	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 チンゲンサイ にんじん	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン 〇牛乳	E 507 kcal P 18.6 g F 16.8 g S 0.9 g
10／木	ごはん 刻み昆布の炒め煮 三色みそ汁	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう じゃがいも ★小麦粉 ★バター（無塩） 三温糖	★豚こま肉 刻み昆布 ★油揚げ 花かつお又は煮干 ★牛乳 ★たまご	ごぼう にんじん こまつな 葉ねぎ ★バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ベーキングパウダー	牛乳 バナナケーキ 〇牛乳	E 534 kcal P 17.2 g F 21.7 g S 1.7 g
11／金	ごはん チーズハンバーグ レタス トマト ころころスープ	こめ（はいが） ★パン粉 でん粉（かたくり） コーン缶(ホール) ★プリン	★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	なす 玉葱 レタス トマト だいこん にんじん	食塩 ★コンソメ	牛乳 プリン 〇ヨーグルトドリンク	E 539 kcal P 22.1 g F 18.7 g S 1.2 g
14／月	コッペパン コーンシチュー トマトサラダ バナナ	★コッペパン 50g ★バター（有塩） ★小麦粉 なたね油 じゃがいも コーン缶(クリーム) コーン缶(ホール) さとう ★甘辛せんべい	★牛乳 ★鶏こま肉 ★スキムミルク	玉葱 にんじん パセリ トマト レタス きゅうり ★バナナ	★コンソメ 食塩 酢	スキムミルク 甘辛せんべい 〇牛乳	E 450 kcal P 16.5 g F 13.0 g S 1.8 g
15／火	ごはん 半ぺんフライ レタス 山吹スパゲティサラダ みそ汁	こめ（はいが） ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 ★スパゲティ さとう ★焼ふ（観世ふ）	★黒はんぺん ★たまご ★ロースハム 花かつお又は煮干 ★牛乳 ★ヨーグルト（調理用）	レタス にんじん きゅうり 玉葱 みかん缶 ★もも缶 ★バナナ	★マヨネーズ ★淡色辛みそ	お茶 フルーツヨーグルト 〇牛乳	E 537 kcal P 18.9 g F 20.7 g S 1.6 g

令和3年6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）
16／水	高野豆腐のそぼろごはん 野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ すりごま ★ 焼ふ（観世ふ） でん粉（かたくり） じゃがいも	★ 豚ひき肉 ★ 凍り豆腐 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳 ★ 大豆（水煮） ちりめんぼし あおのり粉	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ 玉葱 葉ねぎ	日本酒 みりん ★こいくちしょうゆ 酢 ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 大豆と小魚のカリカリ(のり塩) 〇牛乳	E 474 kcal P 22.1 g F 17.5 g S 1.8 g
17／木	ごはん 親子煮（じゃがいも入り） しめじとキャベツのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう	★ 鶏こま肉 ★ 凍り豆腐 ★ たまご 花かつお 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) しめじ キャベツ 葉ねぎ ★ バナナ ★ 野菜ゼリー	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 513 kcal P 21.1 g F 16.0 g S 1.6 g
18／木	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 彩り野菜スープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも さとう ★ ケーキ	★ 若鶏切身 ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 絹ごし豆腐	にんにく きゅうり トマト にんじん 玉葱 さやいんげん	カレー粉 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★マヨネーズ ★コンソメ	お茶 ケーキ 〇乳酸菌飲料	E 543 kcal P 16.8 g F 18.2 g S 0.9 g
21／月	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 塩せんべい	★ 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 塩せんべい 〇牛乳	E 503 kcal P 15.5 g F 14.4 g S 1.8 g
22／火	ごはん 挽肉の味噌風味焼き レタス トマト 野菜スープ	こめ（はいが） ★ パン粉 ★ ごま油 ★ 食パン 40g	★ 豚ひき肉 ★ たまご ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ゆでしらす ★ とろけるチーズ あおのり粉	玉葱 レタス トマト にんじん キャベツ ★ もやし 野菜ジュース	★甘みそ ★こいくちしょうゆ 白こしょう ★コンソメ 食塩	野菜ジュース しらすチーズトースト 〇牛乳	E 479 kcal P 21.5 g F 15.8 g S 1.7 g
23／水	ごはん チャプスイ わかめスープ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも でん粉（かたくり） ★ ごま油 ビーフン ★ ミニゼリー 白玉粉 さとう	★ 豚こま肉 ★ かまぼこ 生わかめ ★ 牛乳 絹ごし豆腐	玉葱 にんじん ★ もやし キャベツ グリンピース(冷凍) 根深ねぎ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 酢 食塩	牛乳 豆腐みつだんご 〇牛乳	E 540 kcal P 16.7 g F 13.7 g S 1.7 g
24／木	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ 和風サラダ 油揚げともやしのみそ汁	こめ（はいが） コーン缶(ホール) なたね油 さとう	白身魚(切身)40g 生わかめ ちりめんぼし 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ 牛乳 アガー	玉葱 レタス きゅうり ★ もやし 葉ねぎ トマト パインアップル缶	★マヨネーズ 酢 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 トマトとパインのゼリー 〇牛乳	E 462 kcal P 23.0 g F 15.7 g S 1.2 g
25／金	ロールパン 大豆コロッケ レタス トマト きのこスープ	★ ロールパン 50g ★ バター（有塩） じゃがいも ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 ★ 蒸し中華めん	★ 豚ひき肉 ★ 大豆（水煮） ★ たまご ★ 牛乳 ★ 豚こま肉 あおのり粉	玉葱 にんじん レタス トマト えのきたけ しめじ チンゲンサイ キャベツ	食塩 白こしょう カレー粉 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★ウスターソース ★濃厚ソース	牛乳 焼きそば 〇牛乳	E 511 kcal P 19.5 g F 21.7 g S 1.8 g
28／月	ごはん 大根切干甘煮 ボイルウィンナー 油揚げと青菜のみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ サブレ	★ 豚ひき肉 花かつお ★ さつま揚げ ★ ウィンナー１５ｇ 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ スキムミルク ★ 牛乳	切干し大根 にんじん さやいんげん こまつな ★ バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	スキムミルク サブレ 〇牛乳	E 453 kcal P 20.2 g F 14.0 g S 1.9 g
29／火	わかめごはん 豆腐の揚ボール スティックきゅうり トマト じゃがいものみそ汁	こめ（はいが） ★ パン粉 なたね油 じゃがいも	生わかめ ★ 木綿豆腐 ツナ缶（油漬） ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ ヨーグルト ★ 牛乳	葉ねぎ きゅうり トマト 玉葱	食塩 カレー粉 ★マヨネーズ ★淡色辛みそ	お茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 516 kcal P 21.4 g F 20.7 g S 1.9 g
30／水	ごはん いためビーフン たたききゅうり バナナ	こめ（はいが） なたね油 ビーフン さとう ★ ごま油	★ 豚こま肉 ★ なると ★ 牛乳 ★ ゼラチン	玉葱 にんじん キャベツ 干しいたけ さやいんげん きゅうり ★ バナナ みかん缶 ★ おうとう缶	★鳥がらだし 食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 フルーツゼリー 〇牛乳	E 465 kcal P 15.5 g F 12.2 g S 1.0 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　〇…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」

令和3年6月

献 立 表

てんとうむし保育園

日／曜	献 立 名	材 料 名				おやつ	栄養価
		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	3時 10時	3歳未満児 （3号児）

・ 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。