令和4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	3歳未満児（3号児）
1／水	ごはん 大根切干甘煮 豚汁 ネーブル	こめ（はいが） なたね油 さとう じゃがいも ★小麦粉 ★バター（無塩） 三温糖	★豚ひき肉 花かつお ★さつま揚げ 花かつお又は煮干 ★豚こま肉 ★絹ごし豆腐 ★牛乳 ★たまご ★乳酸菌飲料	切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ほうれんそう 葉ねぎ ★ネーブル ★バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★赤色辛みそ ベーキングパウダー	牛乳 バナナケーキ ○乳酸菌飲料	E 530 kcal P 20.9 g F 17.9 g S 1.4 g
2／木	ごはん 豚肉の味噌炒め煮 トマトとわかめのサラダ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） オリーブ油 ★食パン 40g	★豚こま肉 花かつお 生わかめ ★牛乳 ゆでしらす ★とろけるチーズ あおのり粉	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ トマト	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ 食塩 酢	牛乳 しらすチーズトースト ○牛乳	E 453 kcal P 19.7 g F 17.5 g S 1.7 g
3／金	ごはん 魚のフライソース ゆでにんじん レタス きのこスープ	こめ（はいが） ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 さとう	白身魚(切身)40g ★たまご ★牛乳	玉葱 パセリ にんじん レタス えのきたけ しめじ チンゲンサイ ★バレンシアオレンジ ★バナナ	食塩 白こしょう ★マヨネーズ ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ	牛乳 フルーツ盛り合わせ ○牛乳	E 462 kcal P 18.6 g F 17.8 g S 0.9 g
6／月	ハヤシライス 野菜サラダ（ﾖｰｸﾞﾙﾄｿｰｽ） ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも ★ミニゼリー ★揚げせんべい	★牛こま肉 ★ヨーグルト（調理用） ★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) きゅうり キャベツ レタス みかん缶	食塩 白こしょう ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★マヨネーズ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳	E 478 kcal P 15.3 g F 17.1 g S 1.8 g
7／火	ごはん 親子煮（じゃがいも入り） 油揚げと青菜のみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう ★蒸し中華めん	★鶏こま肉 ★凍り豆腐 ★たまご 花かつお又は煮干 ★油揚げ ★牛乳 ★豚こま肉 あおのり粉	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) こまつな ★バナナ キャベツ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★ウスターソース ★濃厚ソース	牛乳 焼きそば ○牛乳	E 538 kcal P 23.9 g F 20.1 g S 2.0 g
8／水	ごはん 生揚げの炒め物 はるさめサラダ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） はるさめ（普通） さとう ★ごま油 ★ホットケーキの素	★豚ひき肉 ★生揚げ ★ロースハム ★牛乳 ★魚肉ソーセージ	にんにく 玉葱 生しいたけ ★もやし 赤ピーマン 葉ねぎ きゅうり 野菜ジュース	カレー粉 ケチャップ ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 酢	野菜ジュース アメリカンドッグ ○牛乳	E 524 kcal P 16.8 g F 20.0 g S 1.3 g
9／木	ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス ゆでにんじん もやしスープ	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★小麦粉 なたね油 さとう	★豚細切肉 ★たまご ★ベーコン ★牛乳 寒天 ★乳酸菌飲料	しその葉 レタス にんじん ★もやし 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 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 フルーツポンチ ○乳酸菌飲料	E 503 kcal P 19.1 g F 14.8 g S 1.3 g
10／金	大豆入りじゃこご飯 生さけのバター焼 レタス マカロニチーズサラダ オニオンスープ	こめ（はいが） ★バター（有塩） ★マカロニ さとう	★大豆（水煮） ちりめんぼし ★生さけ（切身）40ｇ ★ロースハム ★プロセスチーズ ★牛乳 ★豆乳 ゼラチン ★きな粉	にんじん レタス キャベツ ★りんご 玉葱 パセリ	食塩 ★こいくちしょうゆ みりん 白こしょう ★マヨネーズ ★コンソメ	牛乳 豆乳きな粉プリン ○牛乳	E 480 kcal P 24.7 g F 19.3 g S 1.6 g
13／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 ★黒かりんとう	★鶏ひき肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 生わかめ ★スキムミルク ★牛乳	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 黒かりんとう ○牛乳	E 442 kcal P 19.9 g F 9.9 g S 1.6 g
14／火	ロールパン 魚のラビゴットソース レタス 洋風かき玉汁	★ロールパン 50g さとう オリーブ油 でん粉（かたくり） なたね油 こめ（はいが）	白身魚(切身)40g ★豚こま肉 ★たまご ★牛乳 花かつお	トマト 玉葱 きゅうりピクルス レタス にんじん チンゲンサイ	食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	お茶 おかかおにぎり ○牛乳	E 446 kcal P 19.3 g F 18.2 g S 1.7 g
15／水	ごはん 刻み昆布の炒め煮 三色みそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう じゃがいも ★ぎょうざの皮	★豚こま肉 刻み昆布 ★油揚げ 花かつお又は煮干 ★牛乳 ツナ缶（油漬） ★とろけるチーズ ★ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	ごぼう にんじん こまつな 葉ねぎ ★バナナ 玉葱 ピーマン	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ケチャップ	牛乳 ミニピザ ○ヨーグルトドリンク	E 457 kcal P 17.9 g F 13.1 g S 1.8 g

令和4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	3歳未満児（3号児）
16／木	ごはん 挽肉の味噌風味焼き 粉ふきいも ゆでにんじん わかめスープ	こめ（はいが） ★ パン粉 ★ ごま油 じゃがいも さとう ビーフン 白玉粉 豆腐 でん粉（かたくり）	★ 豚ひき肉 ★ たまご 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 にんじん 根深ねぎ	★甘みそ ★こいくちしょうゆ 白こしょう 食塩 ★鳥がらだし	お茶 豆腐みつだんご 〇牛乳	E 477 kcal P 16.6 g F 12.5 g S 1.2 g
17／金	照り焼き丼 和風サラダ みそ汁	こめ（はいが） さとう なたね油 ★ 焼ふ（観世ふ）	★ 鶏こま肉 焼きのり 生わかめ ちりめんぼし 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ ゼラチン	レタス きゅうり 玉葱 にんじん みかん缶 ★ おうとう缶	★こいくちしょうゆ 日本酒 酢 ★淡色辛みそ	牛乳 フルーツゼリー 〇牛乳	E 466 kcal P 23.6 g F 15.5 g S 1.4 g
20／月	食パン ポテトクリームシチュー フレンチサラダ バナナ	★ 食パン 50g ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう ★ クッキー	★ 牛乳 ★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク ★ 生クリーム	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ	★コンソメ 食塩 酢	スキムミルク クッキー 〇牛乳	E 461 kcal P 19.0 g F 17.3 g S 1.5 g
21／火	ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 糸こん ★ 白ごま さとう ★ ミニゼリー ★ 食パン 40g ★ バター（有塩）	★ 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	ごぼう にんじん ピーマン 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ カレー粉 ★淡色辛みそ	牛乳 ラスク 〇牛乳	E 464 kcal P 18.8 g F 17.0 g S 1.7 g
22／水	夕焼けごはん 白菜と肉団子のスープ ひじきサラダ	こめ（はいが） なたね油 ★ パン粉 でん粉（かたくり） はるさめ（普通） さとう ★ ごま油 さつまいも 三温糖	★ 鶏ひき肉 ★ たまご ひじき（乾） ツナ缶（油漬） ★ 牛乳 ★ 大豆（水煮） ちりめんぼし	にんじん しょうが ゆでたけのこ 生しいたけ はくさい チンゲンサイ だいこん こまつな	食塩 日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 大豆と小魚のかりかり（甘辛味） 〇牛乳	E 460 kcal P 20.5 g F 17.9 g S 1.5 g
23／木	肉味噌スパゲティー トマトサラダ(ｲﾀﾘｱﾝ) バナナ	なたね油 さとう ★ スパゲティ オリーブ油 こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース(冷凍) パセリ トマト ★ バナナ 梅干し 野菜ジュース	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 酢 食塩	お茶 おにぎり（うめ） 〇野菜ジュース	E 433 kcal P 13.0 g F 8.9 g S 1.5 g
24／金	ごはん 若鶏のからあげ レタス 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 ★ ホットケーキの素	★ 若鶏切身 ★ 牛乳	しょうが レタス トマト にんじん 玉葱 さやいんげん	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	お茶 ケーキ 〇牛乳	E 513 kcal P 16.0 g F 18.5 g S 0.9 g
27／月	コーンチキンカレーライス ツナサラダ（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 ★ カルシウムせんべい	★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク ツナ缶（油漬） ★ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり レモン ★ バナナ	★カレールウ 食塩	スキムミルク カルシウムせんべい 〇牛乳	E 493 kcal P 18.8 g F 14.2 g S 1.9 g
28／火	ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス トマト じゃがいものみそ汁 もも缶	こめ（はいが） ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも とうもろこし	★ ちくわ20ｇ あおのり粉 ★ たまご 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	レタス トマト 玉葱 葉ねぎ ★ もも缶	★淡色辛みそ 食塩	ヨーグルトドリンク ゆでとうもろこし 〇牛乳	E 485 kcal P 18.1 g F 12.1 g S 1.3 g
29／水	ごはん 炒り鶏 しめじとキャベツのみそ汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう ★ ミニゼリー ★ カップケーキ	★ 鶏こま肉 花かつお 生わかめ ★ 牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん ゆでたけのこ さやえんどう しめじ キャベツ 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	牛乳 カップケーキ 〇牛乳	E 562 kcal P 19.5 g F 21.8 g S 1.4 g
30／木	わかめごはん 野菜入り卵焼き トマト 野菜スープ	こめ（はいが） なたね油 さとう	生わかめ ★ ロースハム ★ たまご ★ 豚こま肉 ★ 牛乳	ほうれんそう にんじん トマト キャベツ ★ もやし ★ 野菜ゼリー	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 420 kcal P 17.6 g F 15.6 g S 2.0 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。

令和4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	
		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）

・　「●…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。