令和4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／金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 彩り野菜スープ オレンジ	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) じゃがいも 白玉粉 さとう	★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ★ 絹ごし豆腐 ★ きな粉	玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） ピーマン さやいんげん ★ バレンシアオレンジ	ケチャップ ★ウスターソース 食塩 白こしょう ★コンソメ	牛乳 きな粉豆腐だんご 〇牛乳	E 524 kcal P 20.6 g F 18.1 g S 1.2 g
4／月	ごはん 生揚げの卵とじ ツナサラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ ハードビスケット	★ 豚ひき肉 ★ 生揚げ ★ たまご ツナ缶（水煮） ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん 干しいたけ グリンピース(冷凍) キャベツ レタス きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	スキムミルク ハードビスケット 〇牛乳	E 490 kcal P 21.2 g F 18.5 g S 1.2 g
5／火	ごはん 麻婆なす 中華風和えもの	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） ★ ごま油	★ 豚ひき肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 寒天	しょうが にんにく にんじん ピーマン なす キャベツ きゅうり パインアップル缶 みかん缶	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ 酢	乳酸菌飲料 牛乳かんてん 〇牛乳	E 439 kcal P 16.5 g F 13.5 g S 1.5 g
6／水	ごはん じゃがいものｶﾚｰきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも	★ ベーコン 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳	葉ねぎ ★ バレンシアオレンジ ★ バナナ	食塩 白こしょう ★コンソメ カレー粉 ★淡色辛みそ	牛乳 〇バナナ 〇牛乳	E 379 kcal P 14.8 g F 13.2 g S 1.2 g
7／木	七タライス 七タソーメン汁 スイカ	こめ（はいが） さとう ★ そうめん（乾） ★ ドーナツ	★ 鶏ひき肉 ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	にんじん オクラ すいか	日本酒 ★こいくちしょうゆ 食塩	牛乳 ドーナツ 〇牛乳	E 519 kcal P 18.0 g F 15.1 g S 1.3 g
8／金	ごはん 白身魚のごまみそ焼き シルバーサラダ 青菜と豆腐のすまし汁	こめ（はいが） さとう ★ すりごま はるさめ（普通） コーン缶(ホール) ★ 白ごま	白身魚(切身)40g ★ ロースハム 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	きゅうり にんじん ほうれんそう みかん ★ バナナ	★赤色辛みそ 日本酒 みりん ★マヨネーズ 酢 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 フルーツ盛り合わせ 〇ヨーグルトドリンク	E 490 kcal P 21.1 g F 13.7 g S 1.2 g
11／月	夏野菜カレー トマトサラダ(ｲﾀﾘｱﾝ)	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) さとう オリーブ油 ★ クラッカー	★ 豚こま肉 ★ 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 パセリ	★コンソメ ★カレールウ 酢 食塩	スキムミルク クラッカー 〇牛乳	E 450 kcal P 15.9 g F 15.6 g S 1.7 g
12／火	ごはん 洋風かき揚げ トマト レタス もやしスープ バナナ	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 なたね油 さとう	★ ウインナー ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ ゼラチン	にんじん 玉葱 葉ねぎ トマト レタス ★ もやし チンゲンサイ ★ バナナ ★ オレンジジュース みかん缶	★コンソメ 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 みかんゼリー 〇牛乳	E 503 kcal P 15.9 g F 18.9 g S 1.0 g
13／水	ごはん 大豆磯辺煮 三色みそ汁 スイカ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう じゃがいも	★ 大豆（水煮） ★ 鶏ひき肉 ★ 油揚げ ひじき（乾） 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ すいか	★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 〇牛乳	E 453 kcal P 17.8 g F 16.9 g S 1.7 g
14／木	食パン 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ（焼き） コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	★ 食パン 50g ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも さとう コーン缶(ホール) オリーブ油 こめ（はいが）	★ 若鶏切身 ★ 牛乳 生わかめ	玉葱 にんじん トマトダイス缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ	食塩 ★コンソメ ケチャップ 酢	麦茶 おにぎり（わかめ） 〇牛乳	E 434 kcal P 16.0 g F 13.5 g S 1.5 g

令和4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）
15／金	ごはん 南瓜と茄子の挽肉かけ 豆腐とキャベツのすまし汁	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） ★食パン 40g ★バター（有塩） さとう	★豚ひき肉 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 ★牛乳 ★きな粉 ★乳酸菌飲料	かぼちゃ なす さやいんげん キャベツ 葉ねぎ	みりん ★こいくちしょうゆ ★甘みそ 食塩	牛乳 きなこトースト ○乳酸菌飲料	E 469 kcal P 19.1 g F 15.7 g S 1.2 g
19／火	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め 野菜のみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう でん粉（かたくり） ★甘辛せんべい	★豚細切肉 花かつお又は煮干 生わかめ ★牛乳 ★スキムミルク	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ こまつな ★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 ★淡色辛みそ	スキムミルク 甘辛せんべい ○牛乳	E 397 kcal P 18.6 g F 9.7 g S 1.3 g
20／水	ごはん ハンバーグステーキ トマト レタス オニオンスープ	こめ（はいが） ★パン粉 さとう ★ケーキ	★合挽肉 ★牛乳 ★たまご	玉葱 トマト レタス にんじん パセリ	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ	お茶 ケーキ ○牛乳	E 538 kcal P 23.6 g F 20.3 g S 1.2 g
21／木	ふりかけごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 油揚げと野菜のごまあえ ミニゼリー	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） ★すりごま ★ミニゼリー	ふりかけ 花かつお ★鶏こま肉 ★さつま揚げ ★油揚げ ★牛乳	とうがん にんじん 生しいたけ チンゲンサイ ★もやし ほうれんそう ★えだまめ	★こいくちしょうゆ 食塩	牛乳 枝豆 ○牛乳	E 415 kcal P 20.9 g F 14.9 g S 1.0 g
22／金	ロールパン ポークシチュー フレンチサラダ バナナ	★ロールパン 50g なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう	★豚こま肉 ★牛乳	玉葱 にんじん トマトダイス缶 キャベツ きゅうり みかん缶 ★バナナ ★野菜ゼリー	★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ウスターソース 酢 食塩	牛乳 野菜ゼリー ○牛乳	E 485 kcal P 15.9 g F 20.4 g S 2.2 g
25／月	ごはん 肉じゃが 豆腐と麩のみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★焼ふ（観世ふ） ★おこし ★ソフトビスケット	★豚ひき肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん さやいんげん 葉ねぎ ★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 ○ソフトビスケット ○牛乳	E 438 kcal P 19.7 g F 11.8 g S 1.6 g
26／火	ごはん 魚のカレーソース 野菜サラダ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 コーン缶(ホール) さとう ★食パン 40g いちごジャム	白身魚(切身)40g ★牛乳 ★ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン トマト レタス キャベツ	食塩 ★コンソメ ★カレールウ 酢	牛乳 ジャムサンド ○ヨーグルト	E 519 kcal P 19.8 g F 14.1 g S 1.6 g
27／水	ごはん 八宝菜 たたききゅうり みかん缶	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） ★ごま油 ★ミルクプリン	★豚こま肉 ★かまぼこ ★うずら卵水煮缶 ★牛乳	玉葱 にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ はくさい チンゲンサイ きゅうり みかん缶	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	お茶 ミルクプリン ○牛乳	E 461 kcal P 18.0 g F 17.3 g S 1.3 g
28／木	しらす干しごはん ちくわ二色揚(ごまｹﾁｬｯﾌﾟ) レタス かぼちゃのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） ★黒ごま ★小麦粉 なたね油 とうもろこし	ちりめんぼし ★ちくわ20ｇ ★たまご 花かつお又は煮干 ★油揚げ 生わかめ ★牛乳	にんじん レタス かぼちゃ 葉ねぎ ★バナナ	食塩 ★こいくちしょうゆ ケチャップ ★淡色辛みそ	牛乳 ゆでとうもろこし ○牛乳	E 536 kcal P 22.9 g F 17.3 g S 2.0 g
29／金	ごはん 焼肉 青梗菜ときのこのスープ もも缶	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ごま油	★豚肉（薄切り） ★アイスクリーム ★牛乳	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン しめじ チンゲンサイ ★もも缶	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし 食塩	お茶 アイスクリーム ○牛乳	E 484 kcal P 15.5 g F 18.7 g S 1.1 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」

令和4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	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。