令和4年9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／木	カレーライス フルーツサラダ	こめ（はいが） なたね油 ★ チャツネ じゃがいも ★ 乾パン	★ 豚こま肉 ★ スキムミルク ★ ヨーグルト（調理用） ★ 牛乳	玉葱 にんじん パインアップル缶 みかん缶 ★ バナナ	★カレールウ ★マヨネーズ	麦茶 備蓄用ビスケット ○牛乳	E 460 kcal P 12.8 g F 15.2 g S 1.5 g
2／金	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ きのこスープ バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう ★ 小麦粉	★ 豚モモ肉こま切れ ★ ウインナー ★ ちくわ ★ 牛乳 ★ たまご ★ プロセスチーズ	にんじん えのきたけ しめじ チンゲンサイ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★鳥がらだし 食塩 ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン ○牛乳	E 506 kcal P 20.1 g F 15.6 g S 1.5 g
5／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 ★ 黒かりんとう	★ 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 黒かりんとう ○牛乳	E 428 kcal P 18.9 g F 13.2 g S 1.0 g
6／火	ツナライス なすの揚げ浸し 豚汁	こめ（はいが） なたね油 さとう じゃがいも ★ ホットケーキの素	ツナ缶（油漬） 花かつお又は煮干 ★ 豚こま肉 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	なす ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう 葉ねぎ みかん缶 みかん缶シロップ	食塩 ★こいくちしょうゆ みりん 酢 ★淡色辛みそ ★赤色辛みそ	ヨーグルトドリンク みかんケーキ ○牛乳	E 516 kcal P 18.1 g F 17.3 g S 2.1 g
7／水	三色丼 みそ汁 バナナ	こめ（はいが） さとう ★ 焼ふ（観世ふ） でん粉（かたくり） なたね油	★ 鶏ひき肉 ★ たまご でんぶ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ 大豆（水煮） ちりめんぼし あおのり粉 ★ 乳酸菌飲料	グリンピース(冷凍) 玉葱 にんじん ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 大豆と小魚のカリカリ(のり塩) ○乳酸菌飲料	E 486 kcal P 27.0 g F 15.5 g S 1.5 g
8／木	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ レタス トマト ほうれん草のスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 コーン缶(ホール) ★ ゼリー	★ 若鶏切身 ★ 牛乳	にんにく レタス トマト にんじん ほうれんそう	カレー粉 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★コンソメ	牛乳 ゼリー ○牛乳	E 454 kcal P 17.2 g F 16.9 g S 1.0 g
9／金	ごはん 生鮭のきのこ焼き 豆腐と麩のみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 ★ 焼ふ（観世ふ） 白玉粉 さとう	★ 生さけ（切身）40g ★ とろけるチーズ 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ★ きな粉	えのきたけ 生しいたけ しめじ にんじん ピーマン 玉葱 葉ねぎ ★ バナナ	食塩 白こしょう ★淡色辛みそ	麦茶 月見だんご(豆腐入り) ○牛乳	E 470 kcal P 23.6 g F 11.4 g S 1.3 g
12／月	ごはん がんもどきの含め煮 野菜のみそ汁 甘夏缶	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） ★ 揚げせんべい	★ 豚ひき肉 ★ がんもどき 花かつお又は煮干 生わかめ ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) キャベツ こまつな 甘夏缶	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳	E 454 kcal P 20.6 g F 13.3 g S 2.0 g
13／火	ごはん 酢豚 ビーフン入りスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも さとう ビーフン	★ 豚角切り肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 寒天	ピーマン 干しいたけ にんじん 玉葱 ゆでたけのこ チンゲンサイ ★ りんご ★ バナナ みかん缶 パインアップル缶	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし 酢 ケチャップ 食塩	牛乳 フルーツポンチ ○牛乳	E 495 kcal P 15.4 g F 15.6 g S 1.2 g
14／水	ごはん とうがんのカレー味スープ にんじんサラダ	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） ★ マカロニ ★ 食パン 40g ★ バター（有塩）	★ 鶏こま肉 ★ 絹ごし豆腐 ツナ缶（水煮） ★ 牛乳 ★ きな粉	にんじん 干しいたけ とうがん 根深ねぎ きゅうり	★鳥がらだし 食塩 カレー粉 ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 きなこトースト ○牛乳	E 443 kcal P 15.7 g F 17.2 g S 1.2 g

令和4年9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）
15／木	ごはん さけの磯辺揚げ たたききゅうり 五目みそ汁 バナナ	こめ（はいが） ★小麦粉 なたね油 じゃがいも	あおのり粉 ★たまご ★生さけ（切身）40g 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 生わかめ ★牛乳 ★アイスクリーム	きゅうり にんじん 生しいたけ 葉ねぎ ★バナナ	食塩 ★淡色辛みそ	牛乳 アイスクリーム 〇牛乳	E 543 kcal P 23.6 g F 20.8 g S 1.3 g
16／金	夏野菜カレー ハム入りサラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) さとう ★クラッカー	★豚こま肉 ★ロースハム ★牛乳 ★スキムミルク	にんにく 玉葱 にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり ★バナナ	★コンソメ ★カレールウ 酢	スキムミルク クラッカー 〇牛乳	E 487 kcal P 17.0 g F 16.7 g S 1.7 g
20／火	ごはん チーズハンバーグ レタス トマト オニオンスープ ミニゼリー	こめ（はいが） ★パン粉 でん粉（かたくり） ★ミニゼリー さとう ★ケーキ	★豚ひき肉 ★とろけるチーズ ★牛乳	なす 玉葱 レタス トマト にんじん パセリ	食塩 ★コンソメ	麦茶 ケーキ 〇牛乳	E 518 kcal P 18.4 g F 19.4 g S 1.0 g
21／水	ごはん 鶏つくね煮 レタス 三色みそ汁 ぶどう	こめ（はいが） でん粉（かたくり） ★パン粉 さとう じゃがいも	★鶏ひき肉 ★たまご 花かつお又は煮干 ★牛乳	葉ねぎ にんじん レタス こまつな ぶどう ★野菜ゼリー	食塩 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 446 kcal P 19.4 g F 13.5 g S 1.6 g
22／木	ロールパン 魚のラビゴットソース レタス コーンポタージュ みかん缶	★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 ★バター（有塩） ★小麦粉 コーン缶(クリーム) こめ（はいが）	白身魚(切身)40g ★牛乳 ★ 花かつお	トマト 玉葱 きゅうりピクルス レタス パセリ みかん缶	食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	麦茶 おかかおにぎり 〇牛乳	E 510 kcal P 19.2 g F 21.0 g S 1.7 g
26／月	ごはん 刻み昆布の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう	★豚こま肉 刻み昆布 ★油揚げ 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 葉ねぎ ★バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	麦茶 ミルクプリン 〇牛乳	E 456 kcal P 21.8 g F 14.2 g S 1.8 g
27／火	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め わかめスープ	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 ★ごま油 ★食パン 40g ★バター（有塩）	★豚細切肉 生わかめ ★牛乳 ★乳酸菌飲料 ★豚ひき肉 ★とろけるチーズ	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 根深ねぎ 玉葱	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩 ★カレールウ	乳酸菌飲料 焼きカレーパン 〇牛乳	E 464 kcal P 19.9 g F 15.1 g S 1.2 g
28／水	ロールパン ナスとトマトのイタリア風 オニオンスープ なし	★ロールパン 50g なたね油 こめ（はいが）	★ベーコン ★鶏こま肉 ★とろけるチーズ ★牛乳	玉葱 なす トマト にんじん パセリ なし 野菜ジュース	★コンソメ ケチャップ 食塩 日本酒	麦茶 夕焼けおにぎり 〇野菜ジュース	E 399 kcal P 12.0 g F 12.7 g S 1.9 g
29／木	ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス 青菜と豆腐のすまし汁	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★小麦粉 なたね油	★豚細切肉 ★たまご 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 ★牛乳 ★アイスクリーム	しその葉 レタス ほうれんそう	食塩 ケチャップ ★中濃ソース ★こいくちしょうゆ	牛乳 アイスクリーム 〇牛乳	E 555 kcal P 22.4 g F 23.7 g S 1.5 g
30／金	ごはん 挽肉の味噌風味焼き ゆでにんじん かぼちゃのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） ★パン粉 ★ごま油 さとう	★豚ひき肉 ★たまご 花かつお又は煮干 ★油揚げ 生わかめ ★牛乳 ★ヨーグルト	玉葱 にんじん かぼちゃ 葉ねぎ ★バナナ	★甘みそ ★こいくちしょうゆ 白こしょう ★淡色辛みそ	麦茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 460 kcal P 19.9 g F 15.1 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　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」
- 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。