令和5年1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）
4／水	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 ★チャツネ じゃがいも さとう オリーブ油 ★ミニゼリー ★ソフトビスケット	★豚こま肉 ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん はくさい ★りんご 干しぶどう	★カレールウ 酢 食塩	スキムミルク ソフトビスケット 〇牛乳	E 484 kcal P 16.5 g F 16.9 g S 1.8 g
5／木	ふりかけごはん いも煮汁(さつまいも) トマトとわかめのサラダ	こめ（はいが） さつまいも さとう オリーブ油 ★マカロニ	ふりかけ 花かつお又は煮干 ★豚こま肉 ★ベーコン 花かつお 生わかめ ★牛乳 ★きな粉	ごぼう にんじん だいこん こまつな トマト	★淡色辛みそ 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 安倍川マカロニ 〇牛乳	E 469 kcal P 18.1 g F 14.5 g S 1.7 g
6／金	年明け粥 じゃがいもの含め煮 みかん	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★小麦粉	花かつお又は煮干 ★鶏ひき肉 花かつお ★牛乳 ★たまご	だいこん にんじん 干しいたけ こまつな はくさい かぶ かぶの葉 玉葱 グリンピース(冷凍) みかん 野菜ジュース	食塩 ★こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン 〇野菜ジュース	E 445 kcal P 15.2 g F 8.7 g S 1.1 g
10／火	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ ハム入りサラダ わかめスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう ビーフン ★ごま油 ★甘辛せんべい	白身魚(切身)40g ★ロースハム 生わかめ ★牛乳 ★スキムミルク ★乳酸菌飲料	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり にんじん 根深ねぎ	★マヨネーズ 酢 ★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ	スキムミルク 甘辛せんべい 〇乳酸菌飲料	E 411 kcal P 20.2 g F 11.0 g S 0.8 g
11／水	ごはん 大豆磯辺煮 大根のみそ汁 ぽんかん	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう 上新粉	★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 豆腐 きな粉	にんじん だいこん こまつな ぽんかん	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 豆腐きな粉だんご 〇牛乳	E 499 kcal P 20.4 g F 13.1 g S 1.7 g
12／木	ごはん 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ（焼き） ツナサラダ オレンジ	こめ（はいが） ★小麦粉 なたね油 じゃがいも さとう ★蒸し中華めん	★若鶏切身 ツナ缶（水煮） ★牛乳 ★豚こま肉 あおのり粉	玉葱 にんじん トマトダイス缶 ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり ★バレンシアオレンジ 野菜ジュース	食塩 ★コンソメ ケチャップ ★マヨネーズ ★ウスターソース ★濃厚ソース	野菜ジュース 焼きそば 〇牛乳	E 504 kcal P 17.2 g F 18.3 g S 1.3 g
13／金	ごはん 洋風かき揚げ レタス トマト 野菜汁	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★小麦粉 なたね油 さつまいも	★ウインナー ★たまご かつお節 こんぶ ★牛乳	にんじん 玉葱 葉ねぎ レタス トマト だいこん 根深ねぎ ★りんご ★バナナ	食塩	牛乳 フルーツ盛り合わせ 〇牛乳	E 482 kcal P 15.6 g F 18.0 g S 1.1 g
16／月	夕焼けごはん ツナ入り卵焼き レタス ほうれん草のスープ バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう コーン缶(ホール) 塩せんべい	★たまご ツナ缶（油漬） ★スキムミルク ★牛乳	にんじん 葉ねぎ レタス ほうれんそう ★バナナ	食塩 日本酒 ★コンソメ	スキムミルク 塩せんべい 〇牛乳	E 443 kcal P 19.1 g F 14.2 g S 1.7 g
17／火	コッペパン 白菜クリームシチュー フルーツサラダ	★コッペパン 50g ★バター（有塩） ★小麦粉 なたね油 こめ（はいが）	★牛乳 ★鶏こま肉 ★スキムミルク ★ヨーグルト（調理用） 花かつお	玉葱 にんじん はくさい しめじ パインアップル缶 みかん缶 ★バナナ	★コンソメ 食塩 ★マヨネーズ ★こいくちしょうゆ	お茶 おかかおにぎり 〇牛乳	E 426 kcal P 15.3 g F 14.1 g S 1.4 g

令和5年1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）
18／水	ごはん 栄養きんぴら 豆腐とえのきのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 糸こん ★白ごま さとう さつまいも	★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	ごぼう にんじん ピーマン えのきたけ 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ カレー粉 ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 茶巾しぼり 〇牛乳	E 461 kcal P 17.6 g F 13.6 g S 1.4 g
19／木	ごはん 生さけのバター焼 レタス トマト 洋風かき玉汁	こめ（はいが） ★バター（有塩） でん粉（かたくり） ★食パン 40g さとう	★生さけ（切身）40g ★豚こま肉 ★たまご ★牛乳	レタス トマト にんじん 玉葱 チンゲンサイ	食塩 白こしょう ★コンソメ	牛乳 ラスク 〇牛乳	E 439 kcal P 20.8 g F 16.2 g S 1.4 g
20／金	わかめごはん 若鶏のからあげ グリーンサラダ いちご	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう ★ケーキ	生わかめ ★若鶏切身 ★牛乳	しょうが きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー みかん缶 いちご	食塩 日本酒 ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	お茶 ケーキ 〇牛乳	E 538 kcal P 16.0 g F 22.1 g S 1.0 g
23／月	照り焼き丼 野菜のみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） さとう なたね油 ★かりんとう	★鶏こま肉 焼きのり 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 キャベツ こまつな ★バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ 日本酒 ★淡色辛みそ	スキムミルク かりんとう 〇牛乳	E 396 kcal P 19.9 g F 11.7 g S 1.3 g
24／火	ごはん 味噌おでん 和風サラダ	こめ（はいが） こんにゃく さとう じゃがいも なたね油	花かつお又は煮干 こんぶ ★鶏こま肉 ★黒はんぺん ★さつま揚げ 生わかめ ちりめんぼし ★牛乳	だいこん レタス きゅうり ★野菜ゼリー	★こいくちしょうゆ ★甘みそ 酢	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 456 kcal P 19.5 g F 11.7 g S 1.5 g
25／水	コッペパン コロッケ レタス オニオンスープ バナナ	★コッペパン 50g ★バター（有塩） じゃがいも コーン缶(ホール) ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 こめ（はいが） 上新粉 ★白ごま さとう	★豚ひき肉 ★たまご ★牛乳	玉葱 にんじん レタス パセリ ★バナナ	★コンソメ 食塩 ★赤色辛みそ ★こいくちしょうゆ	お茶 五平もち風 〇牛乳	E 462 kcal P 13.9 g F 12.9 g S 1.8 g
26／木	ごはん 白身魚のおろし煮 油揚げと野菜のごまあえ みかん	こめ（はいが） さとう ★すりごま さつまいも	白身魚(切身)40g 花かつお ★油揚げ ★牛乳 ★ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	だいこん ★もやし ほうれんそう みかん	★こいくちしょうゆ 日本酒 みりん	牛乳 焼きいも 〇ヨーグルトドリンク	E 469 kcal P 20.1 g F 10.3 g S 0.6 g
27／金	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 ★クリームチーズ ★生クリーム ★たまご	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 チンゲンサイ レモン	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩	お茶 クリームチーズケーキ 〇牛乳	E 488 kcal P 15.7 g F 23.6 g S 0.8 g
30／月	ハヤシライス 野菜レモン酢和え ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう ★ミニゼリー ★ウエハース	★豚こま肉 ★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 レタス きゅうり ★りんご レモン	食塩 白こしょう ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース	スキムミルク ウエハース 〇牛乳	E 451 kcal P 15.8 g F 13.7 g S 1.9 g
31／火	ごはん がんもどきの含め煮 里芋と白菜のみそ汁	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） さといも	★豚ひき肉 ★がんもどき 花かつお又は煮干 ★牛乳 ★ヨーグルト	玉葱 にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) はくさい 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ヨーグルト 〇牛乳	E 485 kcal P 21.6 g F 16.8 g S 1.9 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。