令和5年3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 半ぺんフライ 山吹スパゲティサラダ ミニゼリー	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 ★ スパゲティ さとう ★ ミニゼリー	★ 黒はんぺん ★ たまご ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ ヨーグルト（調理用）	にんじん きゅうり みかん缶 ★ もも缶 ★ バナナ	★マヨネーズ	お茶 フルーツヨーグルト ○牛乳	499 kcal 16.4 g 20.2 g 0.9 g
2／木	ごはん 筑前煮 わかめのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう ★ 焼ふ（観世ふ） ★ 食パン 40g ★ バター（有塩）	★ 鶏こま肉 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳 ★ きな粉	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん 玉葱 葉ねぎ	みりん ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 きなこトースト ○牛乳	470 kcal 18.5 g 14.6 g 1.9 g
3／金	洋風寿司（チーズ入り） ほうれんそうのごまあえ 豆腐とキャベツのすまし汁 いちご	こめ（はいが） さとう なたね油 ★ すりごま ★ ひなあられ	★ ロースハム ★ プロセスチーズ ★ たまご でんぶ 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	きゅうり ほうれんそう キャベツ 葉ねぎ いちご	酢 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 ひなあられ ○牛乳	404 kcal 17.1 g 13.3 g 1.6 g
6／月	ロールパン ﾎﾞｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ 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 さとう オリーブ油 ★ 甘辛せんべい	★ 豚こま肉 ★ 大豆（水煮） ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ	★コンソメ ケチャップ ★ウスターソース 酢 食塩	スキムミルク 甘辛せんべい ○牛乳	433 kcal 18.8 g 13.6 g 1.9 g
7／火	スパゲティーミートソース 納豆サラダ（チーズ入り） ミニゼリー	なたね油 ★ スパゲティ ★ ごま（乾） ★ ごま油 ★ ミニゼリー こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ スキムミルク ツナ缶（油漬） ★ 納豆 ★ プロセスチーズ ★ 牛乳	玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース(冷凍) きゅうり レタス	★コンソメ ケチャップ 食塩 酢 ★こいくちしょうゆ	お茶 ツナおにぎり ○牛乳	498 kcal 22.4 g 17.0 g 1.8 g
8／水	ごはん 五目きんぴら みそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 糸こん 三温糖 じゃがいも ★ 焼ふ（観世ふ） ★ 小麦粉 ★ バター（有塩）	★ 牛こま肉 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ ヨーグルト（調理用） ★ たまご	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 玉葱 ★ バレンシアオレンジ 野菜ジュース ★ りんご	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ ベーキングパウダー	野菜ジュース アップルヨーグルトケーキ ○牛乳	518 kcal 14.8 g 16.2 g 1.4 g
9／木	和風スパゲティー 野菜サラダ オレンジ	★ バター（有塩） ★ スパゲティ なたね油 さとう	★ 鶏こま肉 ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ きな粉	玉葱 にんじん えのきたけ しめじ 生しいたけ ピーマン トマト レタス キャベツ ★ バレンシアオレンジ 野菜ジュース	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 豆腐きなこ団子 ○野菜ジュース	445 kcal 14.1 g 12.0 g 0.9 g
10／金	ごはん 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	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも さとう オリーブ油	★ 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 みかん缶 パインアップル缶	★りんご酢 食塩 カレー粉 ★コンソメ	牛乳 フルーツ缶 ○牛乳	457 kcal 14.3 g 15.4 g 1.2 g
13／月	ハヤシライス ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) 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 ★ 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 ★マヨネーズ	スキムミルク 塩せんべい ○牛乳	489 kcal 15.7 g 16.4 g 1.8 g
14／火	ごはん ツナと卵のいり豆腐 かぼちゃのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ クラッカー いちごジャム	ツナ缶（油漬） ★ 木綿豆腐（50%しぼり） ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ 生わかめ ★ 牛乳	にんじん 玉葱 生しいたけ 葉ねぎ かぼちゃ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ジャムクラッカー ○牛乳	511 kcal 22.4 g 21.0 g 1.9 g
15／水	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ ころころスープ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう コーン缶(ホール)	★ 豚モモ肉こま切れ ★ ウインナー ★ ちくわ ★ ベーコン ★ 牛乳 粉寒天	にんじん だいこん ★ りんごジュース ★ りんご缶	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★コンソメ 食塩	牛乳 アップルゼリー ○牛乳	451 kcal 16.7 g 14.8 g 1.6 g

令和5年3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 生鮭のきのこ焼き レタス 三色みそ汁	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも ★ 小麦粉 ★ ホットケーキの素 さとう	★ 生さけ（切身）40ｇ ★ とろけるチーズ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ★ たまご	えのきたけ 生しいたけ しめじ にんじん ピーマン レタス こまつな 葉ねぎ	食塩 白こしょう ★淡色辛みそ ベーキングパウダー	乳酸菌飲料 ボンボンドーナツ 〇牛乳	524 kcal 24.3 g 15.7 g 1.3 g
17／金	ごはん ハンバーグステーキ ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ のりスープ	こめ（精白） ★ パン粉 さとう なたね油 コーン缶(ホール) ★ ケーキ	★ 合挽肉 ★ 牛乳 ★ たまご 花かつお 焼きのり	玉葱 ほうれんそう 葉ねぎ	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★こいくちしょうゆ	お茶 ケーキ 〇牛乳	553 kcal 25.8 g 21.3 g 1.2 g
20／月	ごはん 麻婆豆腐（ｹﾁｬｯﾌﾟ味） シルバーサラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） はるさめ（普通） コーン缶(ホール) ★ 白ごま ★ クラッカー	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐 ★ ロースハム ★ スキムミルク ★ 牛乳	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ きゅうり ★ バナナ	★コンソメ ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★赤色辛みそ ケチャップ ★マヨネーズ 酢	スキムミルク クラッカー 〇牛乳	514 kcal 20.6 g 19.0 g 1.3 g
22／水	ごはん 生揚の五目煮 白菜のおひたし りんご	こめ（はいが） 三温糖 でん粉（かたくり） さとう さつまいも なたね油	花かつお ★ 豚こま肉 ★ 生揚げ ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料	干しいたけ ゆでたけのこ にんじん 玉葱 ★ もやし チンゲンサイ ほうれんそう はくさい ★ りんご	★こいくちしょうゆ 食塩	牛乳 さつまいもスティック 〇乳酸菌飲料	477 kcal 19.7 g 12.9 g 0.9 g
23／木	ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	★ ロールパン 50g じゃがいも さとう こめ（はいが）	★ ベーコン ★ 生クリーム ★ とろけるチーズ ツナ缶（油漬） ★ 牛乳 生わかめ	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり レモン ★ バナナ	食塩	お茶 おにぎり（わかめ） 〇牛乳	490 kcal 16.2 g 20.8 g 1.7 g
24／金	ごはん ささ身のフライ レタス トマト もやしスープ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 さとう	★ 鶏肉ささ身(筋なし) ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳 寒天	レタス トマト にんじん ★ もやし チンゲンサイ ★ りんご ★ バナナ みかん缶 パインアップル缶	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 フルーツポンチ 〇牛乳	482 kcal 19.5 g 13.5 g 1.9 g
27／月	ごはん 大豆の磯煮 豚汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう じゃがいも ★ ソフトビスケット	★ 大豆（水煮） ★ 油揚げ ひじき（乾） ★ ちくわ 花かつお又は煮干 ★ 豚こま肉 ★ 絹ごし豆腐 ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん こまつな 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★赤色辛みそ	スキムミルク ソフトビスケット 〇牛乳	445 kcal 20.8 g 12.5 g 1.8 g
28／火	ごはん 焼肉 拌三糸 みかん缶	こめ（はいが） なたね油 さとう はるさめ（普通） ★ ごま油	★ 豚肉（薄切り） ★ ロースハム ★ たまご ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 ★ 野菜ゼリー	日本酒 ★こいくちしょうゆ 食塩 酢	牛乳 野菜ゼリー 〇ヨーグルトドリンク	556 kcal 18.9 g 17.6 g 1.6 g
29／水	わかめごはん 肉団子スープ ハムときゅうりの甘酢和え ミニゼリー	こめ（はいが） ★ パン粉 じゃがいも さとう ★ ミニゼリー さつまいも なたね油	生わかめ ★ 豚ひき肉 ★ たまご ★ ロースハム ★ 乳酸菌飲料 ちりめんぼし ★ 牛乳	玉葱 しょうが にんじん キャベツ きゅうり	食塩 白こしょう ★コンソメ ★こいくちしょうゆ 酢	乳酸菌飲料 さつま芋と小魚のｶﾘｶﾘ 〇牛乳	456 kcal 19.6 g 12.3 g 1.4 g
30／木	ごはん 野菜とウインナーの炒め物 青梗菜ときのこのスープ	こめ（はいが） なたね油 でん粉（かたくり） ★ ごま油 ★ ﾜｯﾌﾙ（ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ）	★ ウインナー ★ 牛乳	にんじん キャベツ ピーマン しめじ チンゲンサイ	★コンソメ 食塩 カレー粉 ★鳥がらだし	牛乳 ワッフル 〇牛乳	469 kcal 15.8 g 21.0 g 1.4 g
31／金	ごはん じゃがいもの含め煮 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） ★ ラスク	★ 鶏ひき肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) 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	牛乳 ラスク 〇牛乳	455 kcal 18.8 g 14.6 g 1.7 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+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。