令和5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／木	ごはん 生鮭のきのこ焼き 油揚げともやしのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 白玉粉 上新粉 さとう でん粉（かたくり）	★ 生さけ（切身）40ｇ ★ とろけるチーズ 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ 牛乳 絹ごし豆腐	えのきたけ 生しいたけ しめじ にんじん ピーマン ★ もやし 葉ねぎ ★ バナナ	食塩 白こしょう ★淡色辛みそ ★こいくちしょうゆ	牛乳 豆腐白玉だんご(みつ) 〇牛乳	E 441 kcal P 22.3 g F 13.9 g S 1.3 g
2／金	ごはん 豆腐の揚ボール レタス トマト のりスープ	こめ（はいが） ★ パン粉 なたね油 ★ 甘辛せんべい	★ 木綿豆腐（50%しぼり） ツナ缶（油漬） ★ たまご 花かつお 焼きのり ★ 牛乳	葉ねぎ レタス トマト	食塩 カレー粉 ★こいくちしょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 〇牛乳	E 476 kcal P 19.9 g F 22.2 g S 1.0 g
5／月	ごはん 豆腐の中華煮 シルバーサラダ	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） コーン缶(ホール) さとう ★ 白ごま ★ 小麦粉 ★ バター（無塩）	★ 木綿豆腐 ★ 豚こま肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ★ たまご	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 ★マヨネーズ 酢 ベーキングパウダー	乳酸菌飲料 バナナケーキ 〇牛乳	E 558 kcal P 19.3 g F 23.8 g S 0.7 g
6／火	大豆入りじゃこご飯 ちくわ二色揚(ごまｹﾁｬｯﾌﾟ) レタス トマト 大根のみそ汁	こめ（はいが） ★ 黒ごま ★ 小麦粉 なたね油	★ 大豆（水煮） ちりめんぼし ★ ちくわ20ｇ ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	にんじん レタス トマト だいこん こまつな ★ 野菜ゼリー	食塩 ★こいくちしょうゆ みりん ケチャップ ★淡色辛みそ	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 481 kcal P 19.5 g F 15.1 g S 2.0 g
7／水	ごはん 刻み昆布の炒め煮 ハムときゅうりの甘酢和え バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう ★ クラッカー いちごジャム ★ りんごジャム	★ 豚こま肉 刻み昆布 ★ 油揚げ ★ ロースハム ★ 牛乳	ごぼう にんじん きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ 食塩 酢	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 455 kcal P 15.2 g F 16.1 g S 1.3 g
8／木	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう でん粉（かたくり） ★ ミニゼリー	★ 豚細切肉 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 葉ねぎ ★ バレンシアオレンジ ★ バナナ	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 フルーツ盛り合わせ 〇牛乳	E 443 kcal P 19.4 g F 14.5 g S 1.1 g
9／金	カレーライス コーンサラダ（ﾏﾖﾈｰｽﾞ味） 甘夏缶	こめ（はいが） なたね油 ★ チャツネ じゃがいも コーン缶(ホール) ★ サブレ	★ 豚こま肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ レタス 甘夏缶	★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク サブレ 〇牛乳	E 504 kcal P 16.7 g F 18.0 g S 1.7 g
12／月	スパゲティーミートソース フレンチサラダ バナナ	なたね油 ★ スパゲティ オリーブ油 さとう こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳 花かつお	玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ	★コンソメ ケチャップ 食塩 酢 ★こいくちしょうゆ	お茶 おかかおにぎり 〇牛乳	E 468 kcal P 18.4 g F 13.2 g S 1.6 g
13／火	ごはん オムレツ トマト レタス ポテトスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう じゃがいも ★ バター（有塩） ★ ホットケーキの素	★ 合挽肉 ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 トマト レタス にんじん パセリ	食塩 ケチャップ ★コンソメ	牛乳 カップケーキ（卵なし） 〇牛乳	E 563 kcal P 22.6 g F 24.4 g S 1.4 g
14／水	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ ビーフン入りスープ 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 ビーフン	★ 豚モモ肉こま切れ ★ ウインナー ★ ちくわ ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ ヨーグルト	にんじん 玉葱 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	お茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 434 kcal P 16.7 g F 12.0 g S 1.3 g
15／木	ごはん 大根切干甘煮 野菜のみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 さとう じゃがいも ★ バター（有塩）	★ 豚ひき肉 花かつお ★ さつま揚げ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	切干し大根 にんじん さやいんげん 玉葱 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 ★淡色辛みそ 食塩	ヨーグルトドリンク バターポテト 〇牛乳	E 443 kcal P 17.0 g F 11.4 g S 1.7 g
16／金	コッペパン ビーフシチュー にんじんサラダ バナナ	★ コッペパン 50g なたね油 じゃがいも ★ マカロニ 芋かりんとう	★ 牛こま肉 ツナ缶（水煮） ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん セロリ きゅうり ★ バナナ	★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ウスターソース ★マヨネーズ ★こいくちしょうゆ	スキムミルク 芋かりんとう 〇牛乳	E 472 kcal P 17.0 g F 18.8 g S 2.3 g

令和5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）
19／月	ロールパン 魚のラビゴットソース レタス 青菜と卵のスープ	★ 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 ★ たまご ★ 牛乳 ふりかけ	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 ふりかけおにぎり 〇牛乳	E 432 kcal P 18.0 g F 17.4 g S 1.6 g
20／火	ごはん 栄養きんぴら ソーメン汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 糸こん ★ 白ごま さとう ★ そうめん（乾） ★ ミニゼリー 白玉粉	★ 豚ひき肉 ★ 黒はんぺん 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	ごぼう にんじん ピーマン ほうれんそう みかん缶 パインアップル缶 ★ バナナ	★こいくちしょうゆ カレー粉 食塩	牛乳 フルーツ豆腐白玉 〇牛乳	E 467 kcal P 16.5 g F 12.3 g S 1.4 g
21／水	ごはん がんもどきの含め煮 わかめのみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） ★ 焼ふ（観世ふ） ★ ウエハース	★ 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) 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 ウエハース 〇牛乳	E 436 kcal P 20.8 g F 13.0 g S 2.0 g
22／木	ごはん チーズハンバーグ トマト 野菜スープ もも缶	こめ（はいが） ★ パン粉 でん粉（かたくり） さとう ★ ケーキ	★ 豚ひき肉 ★ とろけるチーズ ★ 豚こま肉 ★ 牛乳	なす 玉葱 トマト にんじん キャベツ ★ もやし ★ もも缶	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	お茶 ケーキ 〇牛乳	E 549 kcal P 20.1 g F 21.0 g S 1.1 g
23／金	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★ ごま油 ★ 小麦粉	★ 豚ひき肉 花かつお ひじき（乾） ツナ缶（油漬） ★ 牛乳 ★ たまご ★ プロセスチーズ	玉葱 にんじん さやいんげん だいこん こまつな ★ バナナ	★こいくちしょうゆ 酢 ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン 〇牛乳	E 531 kcal P 19.0 g F 16.5 g S 1.5 g
26／月	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め トマト ほうれん草のスープ	こめ（はいが） なたね油 でん粉（かたくり） コーン缶(ホール) じゃがいも	★ 豚こま肉 ★ たまご ★ 牛乳 ★ 大豆（水煮） ちりめんぼし あおのり粉	しょうが ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ トマト ほうれんそう	★こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ★鳥がらだし ★コンソメ	牛乳 大豆と小魚のカリカリ(のり塩) 〇牛乳	E 413 kcal P 18.3 g F 17.0 g S 1.2 g
27／火	ごはん 若鶏の甘辛和え レタス ゆでにんじん コーンスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 コーン缶(クリーム) じゃがいも	★ 若鶏切身 ★ 牛乳	しょうが レタス にんじん 玉葱	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	牛乳 ゆでじゃが 〇牛乳	E 480 kcal P 17.5 g F 19.2 g S 1.0 g
28／水	ロールパン 野菜のカレー味スープ ヨーグルトサラダ バナナ	★ ロールパン 50g なたね油 さつまいも コーン缶(ホール) ★ 揚げせんべい	★ ベーコン ★ 豚こま肉 ★ ヨーグルト（調理用） ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん トマト グリーンアスパラ レタス みかん缶 きゅうり ★ バナナ	★コンソメ ★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク 揚げせんべい 〇牛乳	E 451 kcal P 16.2 g F 16.9 g S 1.9 g
29／木	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 納豆サラダ（チーズ入り） じゃがいものみそ汁	こめ（はいが） さとう ★ すりごま ★ ごま（乾） ★ ごま油 じゃがいも ★ 食パン 40g いちごジャム	白身魚(切身)40g ツナ缶（油漬） ★ 納豆 ★ プロセスチーズ 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳	にんじん きゅうり レタス 玉葱 葉ねぎ	★赤色辛みそ 日本酒 みりん 酢 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ジャムサンド 〇牛乳	E 544 kcal P 27.2 g F 17.6 g S 2.1 g
30／金	ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス 彩り野菜スープ ネーブル	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも 芋かりんとう	★ 豚細切肉 ★ たまご ★ 牛乳	しその葉 レタス にんじん 玉葱 さやいんげん ★ ネーブル 野菜ジュース	食塩 ケチャップ ★中濃ソース ★コンソメ	牛乳 芋かりんとう 〇野菜ジュース	E 457 kcal P 15.0 g F 15.3 g S 1.2 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。
- 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。