令和5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	3歳未満児（3号児）
3／月	うめごはん 五目きんぴら しめじとキャベツのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 糸こん 三温糖 じゃがいも さとう 白玉粉 絹豆腐	★ 牛こま肉 花かつお 生わかめ ★ 牛乳	梅干し ごぼう にんじん しょうが さやいんげん しめじ キャベツ 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 ★ バナナ	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	牛乳 フルーツ豆腐白玉 〇牛乳	E 476 kcal P 15.2 g F 15.3 g S 1.6 g
4／火	食パン ナスとトマトのイタリア風 野菜レモン酢和え バナナ	★ 食パン 50g なたね油 さとう こめ（はいが）	★ ベーコン ★ 鶏こま肉 ★ とろけるチーズ ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ツナ缶（油漬）	玉葱 なす トマト キャベツ レタス きゅうり ★ りんご レモン ★ バナナ にんじん	★コンソメ ケチャップ 食塩 ★こいくちしょうゆ	乳酸菌飲料 ツナおにぎり 〇牛乳	E 489 kcal P 19.9 g F 17.0 g S 1.8 g
5／水	焼肉丼 三色みそ汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 さとう じゃがいも とうもろこし	★ 豚（肩ロース薄切り） 刻みのり 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン こまつな 葉ねぎ ★ 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 食塩	牛乳 ゆでとうもろこし 〇牛乳	E 440 kcal P 20.3 g F 15.5 g S 1.4 g
6／木	ごはん とうがんのカレー味スープ はるさめサラダ バナナ	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） はるさめ（普通） ★ ごま油 ★ 揚げせんべい	★ 鶏こま肉 ★ 絹ごし豆腐 ★ ロースハム ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん 干しいたけ とうがん チンゲンサイ 根深ねぎ きゅうり ★ バナナ	★鳥がらだし 食塩 カレー粉 ★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク 揚げせんべい 〇牛乳	E 416 kcal P 15.5 g F 9.4 g S 1.1 g
7／金	七夕ソーメン ちくわ二色揚(ごまｹﾁｬｯﾌﾟ) スイカ	さとう なたね油 ★ そうめん（乾） ★ 黒ごま ★ 小麦粉 ★ ゼリー	花かつお又は煮干 ★ ロースハム ★ たまご ★ ちくわ20ｇ ★ 牛乳	にんじん きゅうり みかん缶 すいか	★こいくちしょうゆ みりん ケチャップ	牛乳 ゼリー 〇牛乳	E 522 kcal P 22.4 g F 17.8 g S 3.5 g
10／月	ロールパン 魚のラビゴットソース レタス 粉ふきいも 野菜スープ	★ 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 じゃがいも こめ（はいが）	白身魚(切身)40g ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ 生わかめ	トマト 玉葱 きゅうりピクルス レタス にんじん キャベツ ★ もやし	食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	ヨーグルトドリンク おにぎり（わかめ） 〇牛乳	E 540 kcal P 22.0 g F 19.0 g S 1.8 g
11／火	ごはん 卵入り宝みそ 青梗菜ときのこのスープ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ ごま油 ★ ミニゼリー ★ 食パン 40g	★ 豚ひき肉 ★ たまご ★ スキムミルク ★ 牛乳 ゆでしらす ★ とろけるチーズ あおのり粉	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) しめじ チンゲンサイ	★甘みそ ★鳥がらだし 食塩	牛乳 しらすチーズトースト 〇牛乳	E 507 kcal P 24.4 g F 20.0 g S 1.6 g
12／水	夏野菜カレー フルーツサラダ	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) ★ サブレ	★ 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 かぼちゃ なす トマト パインアップル缶 みかん缶 ★ バナナ	★コンソメ ★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク サブレ 〇牛乳	E 478 kcal P 16.0 g F 15.4 g S 1.5 g
13／木	ごはん 八宝菜 中華風和えもの バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） ★ ごま油 じゃがいも	★ 豚こま肉 ★ かまぼこ ★ うずら卵水煮缶 ★ ロースハム ★ 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 キャベツ きゅうり ★ バナナ ★ えだまめ	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 枝豆とじゃが芋のおやき 〇牛乳	E 428 kcal P 18.0 g F 15.7 g S 1.1 g

令和5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	3歳未満児（3号児）
14／金	ごはん ポークチャップハワイアン ハム入りサラダ バナナ	こめ（はいが） ★ バター（有塩） なたね油 さとう ★ クラッカー いちごジャム ★ りんごジャム	★ 豚こま肉 ★ ロースハム ★ 牛乳	玉葱 にんじん パインアップル缶 キャベツ きゅうり ★ バナナ	食塩 白こしょう ★コンソメ ケチャップ 酢	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 518 kcal P 17.6 g F 20.5 g S 0.9 g
18／火	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め 中華コーンスープ 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） コーン缶(クリーム) ★ ミニゼリー	★ 豚細切肉 ★ たまご ★ 牛乳 ★ ヨーグルト	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩	麦茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 412 kcal P 15.7 g F 11.6 g S 0.8 g
19／水	ごはん 肉じゃが 油揚げと青菜のみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★ ソフトビスケット	★ 豚ひき肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ 牛乳	玉葱 にんじん さやいんげん こまつな ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ソフトビスケット 〇牛乳	E 466 kcal P 17.8 g F 15.9 g S 1.5 g
20／木	ごはん 若鶏の甘辛和え スティックきゅうり トマト かぼちゃのみそ汁	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう ★ ケーキ	★ 若鶏切身 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ 生わかめ ★ 牛乳	しょうが きゅうり トマト かぼちゃ 葉ねぎ 野菜ジュース	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	麦茶 ケーキ 〇野菜ジュース	E 510 kcal P 16.0 g F 16.7 g S 1.1 g
21／金	ごはん 南瓜と茄子の挽肉かけ にら玉汁 みかん缶	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） ★ ぎょうざの皮	★ 豚ひき肉 花かつお又は煮干 ★ たまご ★ 牛乳 ツナ缶（油漬） ★ とろけるチーズ ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	かぼちゃ なす さやいんげん にら 甘夏缶 玉葱 ピーマン	みりん ★こいくちしょうゆ ★甘みそ 食塩 ケチャップ	牛乳 ミニピザ 〇ヨーグルトドリンク	E 492 kcal P 19.3 g F 16.0 g S 1.2 g
24／月	ごはん 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ（焼き） コーンサラダ（ﾏﾖﾈｰｽﾞ味） バナナ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも さとう コーン缶(ホール) ★ クッキー	★ 若鶏切身 ★ スキムミルク ★ 牛乳	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 ★ バナナ	食塩 ★コンソメ ケチャップ ★マヨネーズ	スキムミルク クッキー 〇牛乳	E 479 kcal P 18.2 g F 16.3 g S 1.1 g
25／火	ごはん 挽肉の味噌風味焼き レタス トマト ソーメン汁	こめ（はいが） ★ パン粉 ★ ごま油 ★ そうめん（乾） さとう	★ 豚ひき肉 ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 粉寒天	玉葱 レタス トマト にんじん ほうれんそう ★ りんごジュース ★ りんご缶	★甘みそ ★こいくちしょうゆ 白こしょう 食塩	牛乳 アップルゼリー 〇牛乳	E 455 kcal P 19.7 g F 15.5 g S 1.2 g
26／水	ハヤシライス ﾚﾀｽとﾘﾝｺﾞのﾚﾓﾝ和え バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも グラニュー糖 ★ 小麦粉せんべい	★ 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) レタス ★ りんご きゅうり レモン ★ 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	スキムミルク 小麦粉せんべい 〇牛乳	E 461 kcal P 15.7 g F 11.8 g S 1.7 g
27／木	ごはん 麻婆豆腐（ｹﾁｬｯﾌﾟ味） きゅうりマヨネーズ オレンジ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） ★ ごま油 じゃがいも	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐 ★ 牛乳 ★ とろけるチーズ ★ 乳酸菌飲料	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 ★ バレンシアオレンジ	★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 食塩 酢	牛乳 チーズポテト 〇乳酸菌飲料	E 449 kcal P 21.0 g F 15.3 g S 1.3 g
28／金	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋と青菜のスープ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 でん粉（かたくり） じゃがいも ★ ミニゼリー さとう	★ 豚こま肉 ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	しょうが ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ チンゲンサイ 野菜ジュース てんぐさ（粉寒天） パインアップル缶 みかん缶	★こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ★鳥がらだし ★コンソメ	野菜ジュース 牛乳かんてん 〇牛乳	E 435 kcal P 13.3 g F 12.6 g S 1.1 g
31／月	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ みそ汁 バナナ	こめ（はいが） ★ 焼ふ（観世ふ） でん粉（かたくり） なたね油	白身魚(切身)40g 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 あおのり粉	えのきたけ しめじ 玉葱 にんじん ★ バナナ れんこん	★マヨネーズ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 れんこんのり塩チップス 〇牛乳	E 480 kcal P 20.1 g F 18.1 g S 1.3 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。