令和5年8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／火	ごはん じゃがいもの含め煮 しめじとキャベツのみそ汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★ ミニゼリー ★ ホットケーキの素	★ 鶏ひき肉 花かつお 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) しめじ キャベツ 葉ねぎ 野菜ジュース	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	野菜ジュース ホットケーキ 〇牛乳	E 480 kcal P 17.0 g F 11.4 g S 1.6 g
2／水	ごはん 五目いり豆腐 油揚げと青菜のみそ汁 スイカ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ バター（有塩）	★ 鶏ひき肉 ★ 木綿豆腐（50%しぼり） ★ かまぼこ ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ 牛乳	玉葱 にんじん 生しいたけ 葉ねぎ こまつな すいか かぼちゃ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 かぼちゃのおやき 〇牛乳	E 488 kcal P 23.5 g F 18.2 g S 1.8 g
3／木	ロールパン ミートローフ レタス トマト ポテトスープ ミニゼリー	★ ロールパン 50g コーン缶(ホール) ★ パン粉 なたね油 さとう じゃがいも ★ ミニゼリー こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) レタス トマト パセリ ゆかり	食塩 ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ	麦茶 おにぎり（ゆかり） 〇牛乳	E 478 kcal P 19.7 g F 18.7 g S 2.0 g
4／金	ごはん 酢豚 ビーフン入りスープ オレンジ	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 ★ ゼリー	★ 豚肉 ★ ロースハム ★ 牛乳	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 ★ バレンシアオレンジ	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 ゼリー 〇牛乳	E 481 kcal P 17.1 g F 15.6 g S 1.2 g
7／月	肉味噌スパゲティー トマトとわかめのサラダ バナナ	なたね油 さとう ★ スパゲティ オリーブ油 こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 花かつお 生わかめ ★ 牛乳 ツナ缶（油漬） ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース(冷凍) トマト ★ バナナ	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 ツナおにぎり 〇ヨーグルトドリンク	E 551 kcal P 20.3 g F 14.9 g S 2.1 g
8／火	ごはん 白身魚のカレー風味揚げ 小松菜の磯和え さつまいものみそ汁	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さつまいも	白身魚(切身)40g 焼きのり 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳	こまつな にんじん 玉葱 葉ねぎ ★ えだまめ	食塩 カレー粉 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 枝豆(2歳児) 枝豆のおやき(0,1歳児) 〇牛乳	E 443 kcal P 22.3 g F 16.4 g S 1.3 g
9／水	ごはん 炒り鶏 青菜と豆腐のすまし汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう ★ ★ ソフトビスケット	★ 鶏こま肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん ゆでたけのこ さやえんどう ほうれんそう ★ バナナ	★こいくちしょうゆ みりん 食塩	スキムミルク 〇ソフトビスケット 〇牛乳	E 422 kcal P 19.0 g F 10.5 g S 1.3 g
10／木	ごはん 洋風かき揚げ(たまごなし) レタス 駿河汁 ミニゼリー	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも ★ ミニゼリー さとう	★ ウインナー 花かつお又は煮干 ★ 黒はんぺん ★ 木綿豆腐 ★ ヨーグルト（調理用） ★ 牛乳	にんじん 玉葱 葉ねぎ レタス だいこん はくさい 野菜ジュース みかん缶 ★ もも缶 ★ バナナ	★淡色辛みそ	野菜ジュース フルーツヨーグルト 〇牛乳	E 502 kcal P 15.6 g F 15.8 g S 1.1 g
14／月	冷しソーメン バナナ 麦茶	さとう なたね油 ★ そうめん（乾） ★ ミルクパン	花かつお又は煮干 ★ ロースハム 生わかめ ★ 牛乳	きゅうり みかん缶 ★ バナナ	★こいくちしょうゆ みりん	牛乳 パン 〇麦茶	E 376 kcal P 14.3 g F 10.1 g S 3.2 g
15／火	おかかライス 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ 麦茶	こめ（はいが） ★ ミルクパン	花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳	葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 パン 〇麦茶	E 399 kcal P 15.9 g F 9.9 g S 1.7 g
16／水	カレーライス（ツナ） 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 ★ 小麦粉せんべい	ツナ缶（油漬） ★ 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	牛乳 小麦粉せんべい 〇牛乳	E 507 kcal P 15.7 g F 19.2 g S 1.6 g
17／木	ごはん 大根切干甘煮 豆腐と麩のみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ 焼ふ（観世ふ） ★ リーフパイ	★ 豚ひき肉 花かつお ★ さつま揚げ 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	切干し大根 にんじん さやいんげん 玉葱 葉ねぎ ★ バナナ 野菜ジュース	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 パイ菓子 〇野菜ジュース	E 432 kcal P 15.3 g F 11.8 g S 1.4 g

令和5年8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／金	ごはん チーズハンバーグ レタス トマト 白菜スープ バナナ	こめ（はいが） ★ パン粉 でん粉（かたくり） ★ ケーキ	★ 豚ひき肉 ★ とろけるチーズ ★ ベーコン ★ 乳酸菌飲料	なす 玉葱 レタス トマト はくさい にんじん ★ もやし ★ バナナ	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	麦茶 ケーキ 〇乳酸菌飲料	E 519 kcal P 19.6 g F 16.8 g S 1.0 g
21／月	ごはん ツナ入り卵焼き シルバーサラダ のりスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう はるさめ（普通） コーン缶(ホール) ★ 白ごま でん粉（くず）	★ たまご ツナ缶（油漬） ★ ロースハム 花かつお 焼きのり ★ 牛乳 ★ きな粉	葉ねぎ きゅうり にんじん	食塩 ★マヨネーズ 酢 ★こいくちしょうゆ	牛乳 わらび餅 〇牛乳	E 540 kcal P 21.5 g F 23.4 g S 1.3 g
22／火	ごはん 若鶏のからあげ レタス トマト わかめスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 ビーフン ★ ごま油 さとう	★ 若鶏切身 生わかめ ★ 牛乳	しょうが レタス トマト 根深ねぎ てんぐさ（粉寒天） ★ りんご ★ バナナ	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし 食塩	牛乳 フルーツポンチ 〇牛乳	E 472 kcal P 15.5 g F 16.2 g S 0.7 g
23／水	ごはん 生揚の五目煮 野菜の即席漬	こめ（はいが） 三温糖 でん粉（かたくり） コーンフラワー なたね油	花かつお ★ 豚こま肉 ★ 生揚げ ★ 塩昆布 ★ 牛乳	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 キャベツ きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ 食塩	牛乳 ◎ポップコーン(2歳児) 〇バナナ(0,1歳児) 〇牛乳	E 420 kcal P 17.6 g F 13.9 g S 0.8 g
24／木	ごはん コーンシチュー トマトサラダ(ｲﾀﾘｱﾝ)	こめ（はいが） ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも コーン缶(クリーム) コーン缶(ホール) さとう オリーブ油 ★ 揚げせんべい	★ 牛乳 ★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク	玉葱 にんじん パセリ トマト	★コンソメ 食塩 酢	スキムミルク 揚げせんべい 〇牛乳	E 443 kcal P 15.4 g F 13.4 g S 1.3 g
25／金	ふりかけごはん 生さけのバター焼 野菜ｻﾗﾀﾞ（ごまみそﾏﾖﾈｰｽﾞ） オレンジ	こめ（はいが） ★ バター（有塩） さとう ★ 白ごま	ふりかけ ★ 生さけ（切身）40ｇ ★ アイスクリーム ★ 牛乳	きゅうり トマト レタス キャベツ ★ バレンシアオレンジ	食塩 白こしょう ★マヨネーズ 酢 ★甘みそ	麦茶 アイスクリーム 〇牛乳	E 432 kcal P 16.8 g F 15.8 g S 0.8 g
28／月	ごはん 大豆磯辺煮 和風サラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう	★ 大豆（水煮） ★ 鶏ひき肉 ★ 油揚げ ひじき（乾） 生わかめ ちりめんぼし ★ 牛乳 アガー ★ きな粉	にんじん レタス きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ 酢	麦茶 牛乳きな粉プリン 〇牛乳	E 445 kcal P 20.1 g F 15.0 g S 1.1 g
29／火	ごはん 豆腐の中華煮 フレンチサラダ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） オリーブ油 さとう ★ ミニゼリー ★ ウエハース	★ 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 キャベツ きゅうり みかん缶	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク ウエハース 〇牛乳	E 418 kcal P 18.8 g F 14.1 g S 0.9 g
30／水	ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス トマト 彩り野菜スープ	こめ（はいが） コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 なたね油 じゃがいも ★ 食パン 40g いちごジャム	★ 豚肉 ★ たまご ★ 乳酸菌飲料 ★ 牛乳	しその葉 レタス トマト にんじん 玉葱 さやいんげん	食塩 ケチャップ ★中濃ソース ★コンソメ	乳酸菌飲料 ジャムサンド 〇牛乳	E 546 kcal P 22.2 g F 15.5 g S 1.7 g
31／木	スパゲティーミートソース 切り干し大根のごまマヨサラダ オレンジ	なたね油 ★ スパゲティ ★ すりごま こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース(冷凍) 切干し大根 きゅうり ★ バレンシアオレンジ	★コンソメ ケチャップ 食塩 ★マヨネーズ ★こいくちしょうゆ 日本酒	麦茶 タ焼けおにぎり 〇牛乳	E 473 kcal P 17.8 g F 15.5 g S 1.6 g

・ 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。