令和5年9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／金	カレーライス レタスとパインのサラダ	こめ（はいが） なたね油 ★ チャツネ じゃがいも グラニュー糖 ★ クラッカー	★ 豚こま肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん レタス きゅうり パインアップル缶 レモン 野菜ジュース	★カレールウ 食塩	野菜ジュース クラッカー 〇牛乳	E 462 kcal P 12.8 g F 13.7 g S 1.6 g
4／月	ごはん 野菜とウインナーの炒め物 中華コーンスープ オレンジ	こめ（はいが） なたね油 でん粉（かたくり） コーン缶(クリーム) ★ 食パン 40g ★ バター（有塩） さとう	★ ウインナー ★ たまご ★ 牛乳 ★ きな粉	にんじん キャベツ ピーマン ★ バレンシアオレンジ	★コンソメ 食塩 カレー粉 ★鳥がらだし	牛乳 きなこトースト 〇牛乳	E 500 kcal P 17.3 g F 22.2 g S 1.9 g
5／火	ロールパン 魚のラビゴットソース 野菜スープ オレンジ	★ 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 ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 花かつお ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	トマト 玉葱 きゅうりピクルス にんじん キャベツ ★ もやし ★ バレンシアオレンジ	食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	麦茶 おかかおにぎり 〇ヨーグルトドリンク	E 467 kcal P 19.2 g F 15.2 g S 1.7 g
6／水	ごはん 豆腐ハンバーグ レタス トマト じゃが芋と青菜のスープ	こめ（はいが） ★ パン粉 でん粉（かたくり） さとう じゃがいも ★ ゼリー	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐（50%しぼり） ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 レタス トマト チンゲンサイ 野菜ジュース	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	野菜ジュース ゼリー 〇牛乳	E 442 kcal P 16.2 g F 11.5 g S 1.3 g
7／木	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 みかん入りサラダ	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） ★ すりごま	花かつお ★ 鶏こま肉 ★ さつま揚げ ★ 牛乳	とうがん にんじん 生しいたけ チンゲンサイ キャベツ みかん缶 ★ りんご きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 フルーツ盛り合わせ 〇牛乳	E 450 kcal P 16.0 g F 16.3 g S 0.7 g
8／金	ごはん 豚肉の味噌炒め煮 野菜汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） さつまいも ★ クラッカー	★ 豚こま肉 かつお節 こんぶ ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ だいこん 根深ねぎ ★ バナナ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ 食塩	スキムミルク クラッカー 〇牛乳	E 454 kcal P 19.2 g F 12.9 g S 1.4 g
11／月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さやえんどうのかき玉汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) でん粉（かたくり） さつまいも	★ 豚こま肉 花かつお又は煮干 ★ たまご ★ 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） ピーマン さやえんどう ★ バレンシアオレンジ	ケチャップ ★ウスターソース 食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ	牛乳 焼きいも 〇牛乳	E 497 kcal P 20.3 g F 17.5 g S 1.2 g
12／火	ごはん ナスのとり味噌かけ 豆腐とキャベツのすまし汁	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ クラッカー いちごジャム ★	★ 鶏ひき肉 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	なす 玉葱 にんじん 根深ねぎ きゅうり キャベツ 葉ねぎ	★赤色辛みそ みりん 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 455 kcal P 17.0 g F 18.0 g S 1.1 g
13／水	ごはん 五目旨煮 三色おひたし バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう ★ 小麦粉 三温糖 ★ バター（有塩） こし練りあん（並あん）	★ 鶏こま肉 花かつお ★ さつま揚げ ★ 牛乳 ★ たまご ★ 乳酸菌飲料	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん さやいんげん ほうれんそう ★ もやし ★ バナナ	★こいくちしょうゆ みりん	牛乳 まんじゅう 〇乳酸菌飲料	E 515 kcal P 21.2 g F 11.0 g S 1.4 g
14／木	高野豆腐のそぼろごはん 春雨の酢の物 油揚げともやしのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さとう はるさめ緑豆	★ 豚ひき肉 ★ 凍り豆腐 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ アイスクリーム	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり みかん缶 ★ もやし 葉ねぎ	日本酒 みりん ★こいくちしょうゆ 食塩 酢 ★淡色辛みそ	麦茶 アイスクリーム 〇牛乳	E 467 kcal P 17.8 g F 17.1 g S 1.6 g
15／金	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め とうがん汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう でん粉（かたくり） 塩せんべい	★ 豚細切肉 花かつお ★ 鶏こま肉 ★ 油揚げ ★ 絹ごし豆腐 ★ スキムミルク ★ 牛乳	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん 干しいたけ とうがん チンゲンサイ ★ バナナ	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩	スキムミルク 塩せんべい 〇牛乳	E 439 kcal P 20.8 g F 11.6 g S 1.0 g

令和5年9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／火	和風スパゲティー ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ	★ バター（有塩） ★ スパゲティ なたね油 コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 さとう	★ 鶏こま肉 ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 にんじん えのきたけ しめじ 生しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン（卵なし） 〇牛乳	E 472 kcal P 16.1 g F 19.4 g S 1.0 g
20／水	ごはん ささ身のフライ トマト レタス ころころスープ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 さとう コーン缶(ホール) ★ ケーキ	★ 鶏肉ささ身(筋なし) ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	トマト レタス だいこん にんじん 野菜ジュース	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ	牛乳 ケーキ 〇野菜ジュース	E 546 kcal P 18.9 g F 17.4 g S 1.3 g
21／木	しめじごはん うの花炒り煮 野菜のみそ汁 なし	こめ（はいが） なたね油 さとう さつまいも ★ 黒ごま	★ 鶏ひき肉 ★ 油揚げ 花かつお ★ おから ★ ちくわ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	しめじ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ 玉葱 キャベツ こまつな なし	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ 酢	ヨーグルトドリンク 大学いも 〇牛乳	E 525 kcal P 17.6 g F 13.0 g S 2.0 g
22／金	ごはん 麻婆豆腐（ｵｲｽﾀｰｿｰｽ味） ハムときゅうりの甘酢和え バナナ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） さとう ★ ソフトビスケット	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ スキムミルク	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	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ ★オイスターソース 食塩 酢	スキムミルク ソフトビスケット 〇牛乳	E 451 kcal P 20.7 g F 15.4 g S 1.2 g
25／月	さんまのかばやき丼 大根のみそ汁 きゅうりもみ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう ★ 白ごま さつまいも	さんま(切身)40g 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳	だいこん にんじん こまつな きゅうり ★ りんご	みりん ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩 酢	牛乳 りんごきんとん 〇牛乳	E 539 kcal P 18.8 g F 21.0 g S 1.6 g
26／火	わかめごはん 肉団子と冬瓜のスープ 小松菜の磯和え バナナ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） はるさめ（普通） ★ カスタードプディング	生わかめ ★ 豚ひき肉 ★ たまご 焼きのり ★ 牛乳	しょうが にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ とうがん 葉ねぎ こまつな ★ バナナ	食塩 日本酒 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし	牛乳 プリン 〇牛乳	E 451 kcal P 19.6 g F 16.8 g S 1.4 g
27／水	ごはん 里芋のうま煮 切干大根の和え物 りんご	こめ（はいが） なたね油 さといも こんにゃく さとう	★ 鶏こま肉 花かつお ★ 揚げボール ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ゼラチン	にんじん ごぼう グリンピース(冷凍) きゅうり ★ もやし さやいんげん 切干し大根 ★ りんご ★ オレンジジュース みかん缶	★こいくちしょうゆ 酢	乳酸菌飲料 みかんゼリー 〇牛乳	E 464 kcal P 18.1 g F 8.7 g S 1.4 g
28／木	ドライカレー ﾚﾀｽとﾘﾝｺﾞのﾚﾓﾝ和え	こめ（はいが） なたね油 ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 さとう グラニュー糖 ★ クッキー	★ 豚ひき肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんじん トマトダイス缶 レタス ★ りんご きゅうり レモン	★コンソメ カレー粉 ★中濃ソース 日本酒 食塩	スキムミルク クッキー 〇牛乳	E 405 kcal P 16.1 g F 13.2 g S 0.8 g
29／金	ごはん 刻み昆布の炒め煮 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 さとう ★ ミニゼリー	★ 豚こま肉 刻み昆布 ★ 油揚げ 花かつお 生わかめ ★ 牛乳 ★ ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	ごぼう にんじん しめじ キャベツ 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 〇バナナ 〇ヨーグルトドリンク	E 413 kcal P 15.9 g F 10.3 g S 1.5 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。