令和5年11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	食パン ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ レタスとパインのサラダ なし	★食パン 50g なたね油 じゃがいも さとう グラニュー糖	★豚こま肉 ★大豆（水煮） ★牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） レタス きゅうり パインアップル缶 レモン なし ★野菜ゼリー	★コンソメ ケチャップ ★ウスターソース 食塩	牛乳 野菜ゼリー 〇牛乳	E 420 kcal P 16.8 g F 13.9 g S 1.7 g
2／木	コッペパン ポテトグラタン 野菜レモン酢和え ミニゼリー	★コッペパン 50g じゃがいも なたね油 さとう ★ミニゼリー こめ（はいが）	★ベーコン ★生クリーム ★とろけるチーズ ★牛乳 ツナ缶（油漬）	玉葱 キャベツ レタス きゅうり ★りんご レモン にんじん	食塩 ★こいくちしょうゆ	お茶 ツナおにぎり 〇牛乳	E 460 kcal P 15.1 g F 19.1 g S 1.7 g
6／月	ごはん 生さけのバター焼 ひじきサラダ 油揚げと青菜のみそ汁	こめ（はいが） ★バター（有塩） さとう ★ごま油 ★クラッカー いちごジャム ★りんごジャム	★生さけ（切身）40ｇ ひじき（乾） ツナ缶（油漬） 花かつお又は煮干 ★油揚げ ★牛乳	だいこん にんじん こまつな	食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ 酢 ★淡色辛みそ	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 459 kcal P 22.3 g F 17.4 g S 1.8 g
7／火	茶めし 魚のこぶ煮 油揚げともやしのみそ汁 オレンジ	こめ（はいが） さとう さつまいも ★バター（有塩）	まぐろ（角切） こんぶ 花かつお又は煮干 ★油揚げ ★牛乳 ★たまご ★生クリーム	にんじん ★もやし 葉ねぎ ★バレンシアオレンジ 野菜ジュース	食塩 日本酒 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ バニラエッセンス	牛乳 スウィートポテト 〇野菜ジュース	E 468 kcal P 22.4 g F 10.2 g S 1.6 g
8／水	コーンチキンカレーライス 柿サラダ	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) ★揚げせんべい	★鶏こま肉 ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり かき	★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 488 kcal P 16.8 g F 18.3 g S 1.8 g
9／木	ごはん オムレツ ブロッコリー もやしスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう ★ホットケーキの素	★合挽肉 ★たまご ★ベーコン ★牛乳 ★魚肉ソーセージ	玉葱 ブロッコリー にんじん ★もやし チンゲンサイ 野菜ジュース	食塩 ケチャップ ★マヨネーズ ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	野菜ジュース アメリカンドッグ 〇牛乳	E 528 kcal P 19.8 g F 23.9 g S 1.5 g
10／金	ごはん 黒はんぺんの磯辺焼き レタス トマト 豚汁	こめ（はいが） ★ごま油 じゃがいも	★黒はんぺん あおのり粉 花かつお又は煮干 ★豚こま肉 ★絹ごし豆腐 ★牛乳	レタス トマト ごぼう にんじん だいこん こまつな 葉ねぎ みかん ★バナナ	★淡色辛みそ ★赤色辛みそ	牛乳 フルーツ盛り合わせ 〇牛乳	E 426 kcal P 18.4 g F 14.5 g S 1.2 g
13／月	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこｿｰｽかけ レタス ゆでにんじん はんぺんのすまし汁 みかん	こめ（はいが） ★パン粉 ★バター（有塩） さとう でん粉（かたくり） さつまいも	★合挽肉 ★牛乳 ★たまご 花かつお又は煮干 ★白はんぺん	玉葱 えのきたけ しめじ レタス にんじん ほうれんそう みかん	食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ	お茶 茶巾しぼり 〇牛乳	E 509 kcal P 24.9 g F 14.0 g S 1.6 g
14／火	ごはん いためビーフン きのこスープ バナナ	こめ（はいが） なたね油 ビーフン じゃがいも	★豚こま肉 ★なると ★牛乳 ★とろけるチーズ ★ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	玉葱 にんじん キャベツ 干しいたけ さやいんげん えのきたけ しめじ チンゲンサイ ★バナナ	★鳥がらだし 食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ	牛乳 チーズポテト 〇ヨーグルトドリンク	E 444 kcal P 15.7 g F 11.0 g S 1.0 g
15／水	ロールパン ポークホワイトシチュー コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	★ロールパン 50g ★バター（有塩） ★小麦粉 なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) さとう オリーブ油 塩せんべい	★牛乳 ★豚こま肉 ★スキムミルク	玉葱 にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 ★バナナ	★コンソメ 食塩 酢	スキムミルク 塩せんべい 〇牛乳	E 462 kcal P 18.7 g F 16.6 g S 1.4 g

令和5年11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 炒り鶏 のりスープ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう ★ ミニゼリー ★ 小麦粉 ★ バター（有塩） 甘納豆	★ 鶏こま肉 花かつお 焼きのり ★ 牛乳 ★ たまご ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	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 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ みりん 食塩 ベーキングパウダー	牛乳 グリーンティーケーキ 〇ヨーグルトドリンク	E 548 kcal P 20.2 g F 12.9 g S 1.2 g
17／金	ごはん 味噌おでん 大豆サラダ オレンジ	こめ（はいが） こんにゃく さとう じゃがいも コーン缶(ホール)	花かつお又は煮干 こんぶ ★ 鶏こま肉 ★ 黒はんぺん ★ さつま揚げ ★ 大豆（水煮） ★ プロセスチーズ ★ 牛乳 ★ ヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり ★ バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ ★甘みそ ★マヨネーズ	お茶 ヨーグルト 〇牛乳	E 471 kcal P 18.9 g F 13.9 g S 1.6 g
20／月	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ トマト 白菜スープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 ★ ケーキ	★ 若鶏切身 ★ ベーコン ★ 牛乳	にんにく トマト はくさい にんじん ★ もやし	カレー粉 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★コンソメ	麦茶 ケーキ 〇牛乳	E 515 kcal P 16.1 g F 21.1 g S 1.1 g
21／火	ロールパン スープパスタ ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	★ ロールパン 50g なたね油 じゃがいも ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 ★ マカロニ さとう ★ サブレ	★ ベーコン ★ 牛乳 ★ 生クリーム ツナ缶（油漬） ★ スキムミルク	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり レモン ★ バナナ	★コンソメ 食塩	スキムミルク サブレ 〇牛乳	E 437 kcal P 17.4 g F 17.0 g S 1.7 g
22／水	ごはん 豆腐の中華煮 わかめスープ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） ビーフン ★ ごま油 ★ クラッカー	★ 木綿豆腐 ★ 豚こま肉 ★ うずら卵水煮缶 生わかめ ★ 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 根深ねぎ	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 クラッカー 〇牛乳	E 428 kcal P 17.7 g F 18.0 g S 0.9 g
24／金	ごはん ポークチャップハワイアン 根菜スープ オレンジ	こめ（はいが） ★ バター（有塩） オリーブ油 さといも でん粉（かたくり） ★ ウエハース	★ 豚こま肉 ★ 鶏ひき肉 ★ 牛乳	玉葱 にんじん パインアップル缶 れんこん 根深ねぎ ★ バレンシアオレンジ	食塩 白こしょう ★コンソメ ケチャップ ★こいくちしょうゆ	牛乳 ウエハース 〇牛乳	E 481 kcal P 18.2 g F 19.2 g S 1.2 g
27／月	大豆入りじゃこご飯 生鮭のきのこ焼き レタス 大根のみそ汁	こめ（はいが） なたね油 さつまいも さとう ★ 黒ごま	★ 大豆（水煮） ちりめんぼし ★ 生さけ（切身）40ｇ ★ とろけるチーズ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	にんじん えのきたけ 生しいたけ しめじ ピーマン レタス だいこん こまつな	食塩 ★こいくちしょうゆ みりん 白こしょう ★淡色辛みそ 酢	ヨーグルトドリンク 大学いも 〇牛乳	E 517 kcal P 24.2 g F 12.9 g S 1.8 g
28／火	ごはん 煮魚 柿なます 三色みそ汁	こめ（はいが） 三温糖 さとう じゃがいも ★ ホットケーキの素	白身魚(切身)40g 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	しょうが だいこん にんじん かき こまつな 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ みりん 酢 食塩 ★淡色辛みそ	牛乳 カップケーキ 〇牛乳	E 476 kcal P 22.1 g F 14.3 g S 1.8 g
29／水	ごはん かみかみ天ぷら（カレー味） レタス トマト 野菜のみそ汁	こめ（はいが） ★ 小麦粉 なたね油 さとう	★ 大豆（水煮） ★ ちくわ ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	ごぼう にんじん 葉ねぎ レタス トマト 玉葱 キャベツ こまつな ★ りんご	食塩 カレー粉 ★淡色辛みそ	牛乳 コンポート 〇牛乳	E 438 kcal P 16.5 g F 14.7 g S 1.3 g
30／木	ごはん 里芋と豚肉の味噌煮 豆腐とキャベツのすまし汁 みかん	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さといも さとう でん粉（かたくり）	★ 豚こま肉 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 あおのり粉	にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ 葉ねぎ みかん れんこん	★こいくちしょうゆ ★甘みそ 食塩	牛乳 れんこんののり塩揚げ 〇牛乳	E 480 kcal P 17.4 g F 16.2 g S 1.2 g

- 「●…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