令和5年12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
1／金	わかめごはん 白菜と肉団子のスープ マカロニチーズサラダ	こめ（はいが） ★ パン粉 でん粉（かたくり） はるさめ（普通） ★ マカロニ さつまいも	生わかめ ★ 鶏ひき肉 ★ たまご ★ ロースハム ★ プロセスチーズ ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	しょうが にんじん ゆでたけのこ 生しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ ★ りんご	食塩 ★鳥がらだし ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク 焼きいも ○牛乳	E 514 kcal P 17.3 g F 15.4 g S 1.2 g
4／月	ロールパン ポトフ 白菜サラダ ミニゼリー	★ ロールパン 50g じゃがいも ★ ミニゼリー ★ ぎょうざの皮 なたね油	★ 鶏こま肉 ★ ウインナー ★ ベーコン ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ツナ缶（油漬） ★ とろけるチーズ	玉葱 にんじん キャベツ はくさい みかん缶 ピーマン	★コンソメ 食塩 ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ ケチャップ	乳酸菌飲料 ミニピザ ○牛乳	E 479 kcal P 20.5 g F 22.6 g S 1.8 g
5／火	ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 みかん	こめ（はいが） さとう なたね油 こんにゃく さといも ★ 小麦粉	★ さば（切身）40g 生わかめ 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ みかん	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★甘みそ 食塩 ベーキングパウダー	お茶 蒸しパン（卵なし） ○牛乳	E 463 kcal P 18.5 g F 13.0 g S 1.4 g
6／水	カレーライス ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ バナナ	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) 塩せんべい	★ 豚こま肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ★ バナナ	★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク 塩せんべい ○牛乳	E 500 kcal P 17.0 g F 16.9 g S 1.8 g
7／木	ごはん 魚のおろしソース 五目みそ汁	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 三温糖 じゃがいも さとう	白身魚(切身)40g 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳 ★ ゼラチン ★ きな粉	しょうが だいこん にんじん 生しいたけ 葉ねぎ	日本酒 ★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	牛乳 きな粉プリン ○牛乳	E 444 kcal P 22.2 g F 15.2 g S 1.1 g
8／金	ごはん 田舎煮 豆腐とキャベツのすまし汁	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さといも 三温糖 ★ ごま油 ★ 食パン 40g ★ バター（有塩） さとう	★ 豚こま肉 ★ 生揚げ こんぶ 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	にんにく しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん キャベツ 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 ラスク ○ヨーグルトドリンク	E 491 kcal P 19.1 g F 15.0 g S 1.9 g
11／月	ロールパン マカロニグラタン ころころスープ ミニゼリー	★ ロールパン 50g なたね油 ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 ★ マカロニ コーン缶(ホール) ★ ミニゼリー こめ（はいが）	★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク ★ 粉チーズ ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 にんじん パセリ だいこん	★コンソメ 食塩 白こしょう 日本酒	お茶 夕焼けおにぎり ○牛乳	E 419 kcal P 15.7 g F 14.1 g S 1.9 g
12／火	中華風炊き込みご飯 はるさめサラダ きのこスープ バナナ	こめ（はいが） ★ ごま油 くり甘露煮 はるさめ（普通） さとう じゃがいも	★ むきえび ★ 焼き豚 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ とろけるチーズ	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん きゅうり えのきたけ しめじ チンゲンサイ ★ バナナ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 日本酒 酢 食塩	牛乳 チーズポテト ○牛乳	E 442 kcal P 16.6 g F 13.7 g S 1.4 g
13／水	ごはん 大根の煮物 和風サラダ みかん	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 花かつお又は煮干 生わかめ ちりめんぼし ★ スキムミルク	だいこん にんじん レタス きゅうり みかん	★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク ○ソフトビスケット ○牛乳	E 429 kcal P 20.4 g F 12.8 g S 1.1 g
14／木	ごはん ささ身のフライ レタス トマト 野菜スープ バナナ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 さとう ★ ケーキ	★ 鶏肉ささ身(筋なし) ★ たまご ★ 豚こま肉 ★ 牛乳	レタス トマト にんじん キャベツ ★ もやし ★ バナナ	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	牛乳 ケーキ ○牛乳	E 597 kcal P 23.4 g F 21.2 g S 1.4 g
15／金	ごはん お好み揚げ レタス 青梗菜ときのこのスープ	こめ（はいが） じゃがいも なたね油 でん粉（かたくり） さとう ★ ごま油 ★ 食パン 40g いちごジャム	★ ウインナー ★ ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料	レタス しめじ チンゲンサイ	カレー粉 ケチャップ ★ウスターソース ★鳥がらだし 食塩	牛乳 ジャムサンド ○乳酸菌飲料	E 533 kcal P 20.8 g F 16.5 g S 1.4 g

令和5年12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
18／月	ごはん 大豆の磯煮 さつまいものみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう さつまいも でん粉（かたくり） ★ごま（乾）	★大豆（水煮） ★油揚げ ひじき（乾） ★ちくわ 花かつお又は煮干 生わかめ ★牛乳	にんじん 玉葱 葉ねぎ ★バナナ ごぼう	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 日本酒	牛乳 ごぼうチップス 〇牛乳	E 470 kcal P 17.5 g F 14.8 g S 2.0 g
19／火	ごはん 魚の野菜あんかけ のりスープ みかん	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう	白身魚(切身)40g 花かつお 焼きのり ★牛乳 ★乳酸菌飲料	にんじん 玉葱 干しいたけ はくさい ★もやし 葉ねぎ みかん ★野菜ゼリー	カレー粉 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩	牛乳 野菜ゼリー 〇乳酸菌飲料	E 421 kcal P 19.8 g F 10.1 g S 0.7 g
20／水	ごはん 牛肉とじゃがいもの煮物 しめじとキャベツのみそ汁 りんご	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★揚げせんべい	★牛こま肉 ★ちくわ 花かつお 生わかめ ★スキムミルク ★牛乳	にんじん ゆでたけのこ 根深ねぎ しめじ キャベツ 葉ねぎ ★りんご	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	スキムミルク 揚げせんべい 〇牛乳	E 443 kcal P 18.0 g F 12.0 g S 1.8 g
21／木	コッペパン 白菜クリームシチュー かぼちゃサラダ バナナ	★コッペパン 50g ★バター（有塩） ★小麦粉 なたね油 こめ（はいが）	★牛乳 ★鶏こま肉 ★スキムミルク 刻み昆布 ★塩ざけ	玉葱 にんじん はくさい しめじ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう ★バナナ	★コンソメ 食塩 ★マヨネーズ みりん	お茶 さけおにぎり 〇牛乳	E 483 kcal P 16.3 g F 17.5 g S 1.4 g
22／金	パプリカライス ｸﾘｽﾏｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（卵なし） ブロッコリー オニオンスープ ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 コーン缶(ホール) ★パン粉 さとう ★ミニゼリー ★ケーキ	★豚ひき肉 ★牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー パセリ	★コンソメ 食塩 ケチャップ ★マヨネーズ	お茶 ケーキ 〇牛乳	E 555 kcal P 18.5 g F 21.2 g S 1.6 g
25／月	ごはん 麻婆豆腐（ｵｲｽﾀｰｿｰｽ味） ハムと大根の甘酢和え 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 ★リーフパイ	★豚ひき肉 ★木綿豆腐 ★ロースハム ★スキムミルク ★牛乳	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ だいこん ★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 パイ菓子 〇牛乳	E 473 kcal P 21.3 g F 17.3 g S 1.3 g
26／火	ごはん 筑前煮 わかめのみそ汁 ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう ★焼ふ ★ミニゼリー ★マカロニ	★鶏こま肉 花かつお又は煮干 生わかめ ★牛乳 ★きな粉	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん 玉葱 葉ねぎ 野菜ジュース	みりん ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 安倍川マカロニ 〇野菜ジュース	E 469 kcal P 17.3 g F 8.9 g S 1.5 g
27／水	肉味噌スパゲティー コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） バナナ	なたね油 さとう ★スパゲティ コーン缶(ホール) オリーブ油 ★ウエハース	★豚ひき肉 ★牛乳	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) キャベツ きゅうり みかん缶 ★バナナ	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 酢	牛乳 ウエハース 〇牛乳	E 475 kcal P 18.3 g F 17.4 g S 1.5 g
28／木	ごはん 松風焼き なます 青菜と豆腐のすまし汁 みかん	こめ（はいが） ★パン粉 さとう ★白ごま ★クッキー	★鶏ひき肉 ★木綿豆腐 ★たまご 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 ★牛乳	玉葱 しょうが だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう みかん	★赤色辛みそ ★こいくちしょうゆ 食塩 酢	牛乳 クッキー 〇牛乳	E 428 kcal P 18.5 g F 14.9 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。
- 「●…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。