令和6年1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）
4／木	カレーライス 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 塩せんべい	★ 豚こま肉 ★ 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	スキムミルク 塩せんべい 〇牛乳	E 487 kcal P 16.7 g F 14.9 g S 1.7 g
5／金	冬野菜のおかゆ 肉じゃが みかん	こめ（はいが） なたね油 糸こん じゃがいも さとう ★ クッキー	花かつお又は煮干 ★ 豚ひき肉 花かつお ★ 牛乳	だいこん にんじん 干しいたけ こまつな はくさい かぶ かぶの葉 玉葱 さやいんげん みかん	食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 クッキー 〇牛乳	E 414 kcal P 16.0 g F 13.9 g S 1.1 g
9／火	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ ハムと大根の甘酢和え もやしスープ	こめ（はいが） さとう なたね油 ★ 蒸し中華めん	白身魚(切身)40g ★ ロースハム ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ 豚こま肉 あおのり粉	えのきたけ しめじ だいこん にんじん ★ もやし チンゲンサイ 玉葱 キャベツ	★マヨネーズ 食塩 酢 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ ★ウスターソース ★濃厚ソース	牛乳 焼きそば 〇牛乳	E 496 kcal P 22.5 g F 21.3 g S 1.6 g
10／水	ロールパン コーンシチュー 野菜サラダ 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(クリーム) コーン缶(ホール) さとう ★ ソフトビスケット	★ 牛乳 ★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク	玉葱 にんじん パセリ トマト レタス キャベツ ★ バナナ	★コンソメ 食塩 酢	スキムミルク ソフトビスケット 〇牛乳	E 470 kcal P 17.3 g F 17.5 g S 1.7 g
11／木	ごはん すき焼風煮 たたききゅうり みかん缶	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう ★ ごま油 もち ★ 焼ふ（観世ふ）	★ 豚こま肉 ★ 焼き豆腐 ★ 牛乳 絹ごし豆腐 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	玉葱 にんじん はくさい しめじ 根深ねぎ さやいんげん きゅうり みかん缶	★こいくちしょうゆ 食塩 酢	お茶 豆腐きな粉団子 〇ヨーグルトドリンク	E 438 kcal P 15.0 g F 7.9 g S 1.3 g
12／金	ごはん 味噌おでん 三色おひたし バナナ	こめ（はいが） こんにゃく さとう じゃがいも ★ マカロニ	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 花かつお ★ 牛乳 ★ きな粉	だいこん ほうれんそう ★ もやし にんじん ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★甘みそ 食塩	牛乳 安倍川マカロニ 〇牛乳	E 522 kcal P 21.9 g F 12.8 g S 1.5 g
15／月	ごはん 五目きんぴら かき玉汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん 三温糖 じゃがいも でん粉（かたくり） ★ 甘辛せんべい	★ 豚こま肉 花かつお又は煮干 ★ たまご ★ スキムミルク ★ 牛乳	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 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 甘辛せんべい 〇牛乳	E 433 kcal P 17.4 g F 11.7 g S 1.3 g
16／火	ロールパン 白菜クリームシチュー ハム入りサラダ みかん	★ ロールパン 50g ★ バター（有塩） ★ 小麦粉 なたね油 さとう こめ（はいが）	★ 牛乳 ★ 鶏こま肉 ★ スキムミルク ★ ロースハム ツナ缶（油漬）	玉葱 にんじん はくさい しめじ キャベツ きゅうり みかん	★コンソメ 食塩 酢 ★こいくちしょうゆ	お茶 ツナおにぎり 〇牛乳	E 452 kcal P 16.6 g F 17.7 g S 1.6 g
17／水	ごはん 魚のフライ レタス ゆでにんじん 彩り野菜スープ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 さとう じゃがいも ★ 揚げせんべい	白身魚(切身)40g ★ たまご ★ 牛乳	レタス にんじん 玉葱 さやいんげん	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 揚げせんべい 〇牛乳	E 440 kcal P 18.4 g F 15.4 g S 1.2 g

令和6年1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	おやつ 10時	3歳未満児（3号児）
18／木	ふりかけごはん いも煮汁 キャベツのソテー バナナ	こめ（はいが） さといも コーン缶(ホール) ★ 食パン 40g ★ バター（有塩） さとう	ふりかけ 花かつお又は煮干 ★ 豚こま肉 ★ ベーコン ★ ちくわ ★ 牛乳 ★ きな粉	ごぼう にんじん だいこん こまつな キャベツ ★ バナナ	★淡色辛みそ ★マヨネーズ 食塩	牛乳 きなこトースト	○牛乳	E 502 kcal P 18.8 g F 19.2 g S 1.9 g
19／金	ごはん がんもどきの含め煮 五目みそ汁 いちご	こめ（はいが） さとう でん粉（かたくり） じゃがいも ★ 小麦粉 バームクーヘン	★ 豚ひき肉 ★ がんもどき 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料	玉葱 にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) 生しいたけ 葉ねぎ いちご	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	お茶 バームクーヘン	○乳酸菌飲料	E 526 kcal P 21.2 g F 21.8 g S 1.8 g
22／月	ごはん 大豆磯辺煮 野菜と油揚げの和え物 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん さとう ★ ごま油 ★ リーフパイ	★ 大豆（水煮） ★ 鶏ひき肉 ★ 油揚げ ひじき（乾） ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん こまつな きゅうり ★ バナナ	★こいくちしょうゆ カレー粉 食塩 酢	スキムミルク パイ菓子	○牛乳	E 451 kcal P 17.7 g F 14.2 g S 1.3 g
23／火	ごはん 白身魚のおろし煮 豆腐と麩のみそ汁 バナナ	こめ（はいが） さとう ★ 焼ふ（観世ふ） なたね油 じゃがいも でん粉（かたくり）	白身魚(切身)40g 花かつお 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ツナ缶（油漬）	だいこん 玉葱 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ 日本酒 みりん ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 ｼﾞｬｶﾞｲﾓとツナのおやき	○牛乳	E 503 kcal P 25.1 g F 16.7 g S 1.5 g
24／水	ごはん 半ぺんフライ 山吹スパゲティサラダ オニオンスープ	こめ（はいが） ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 ★ スパゲティ さとう さつまいも	★ 黒はんぺん ★ たまご ★ ロースハム ★ 牛乳	にんじん きゅうり 玉葱 パセリ 野菜ジュース	★マヨネーズ ★コンソメ 食塩	野菜ジュース 焼きいも	○牛乳	E 547 kcal P 15.7 g F 19.2 g S 1.4 g
25／木	ごはん れんこんハンバーグ レタス 人参クリームスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） さとう ★ バター（有塩） じゃがいも ★ ケーキ	★ 豚ひき肉 ★ 牛乳	れんこん 玉葱 にんじん レタス	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ	お茶 ケーキ	○牛乳	E 508 kcal P 17.2 g F 19.0 g S 1.1 g
26／金	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め わかめスープ りんご	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう でん粉（かたくり） ビーフン ★ ごま油	★ 豚細切肉 生わかめ ★ 牛乳 ★ ヨーグルト ★	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン 根深ねぎ ★ りんご	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩	お茶 ヨーグルト	○牛乳	E 510 kcal P 17.6 g F 18.5 g S 0.9 g
29／月	ごはん 麻婆豆腐（ｵｲｽﾀｰｿｰｽ味） はるさめサラダ バナナ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） はるさめ（普通） さとう ★ ごま油 ★ ソフトビスケット	★ 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 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 酢	スキムミルク ソフトビスケット	○牛乳	E 484 kcal P 20.6 g F 16.0 g S 1.3 g
30／火	ごはん 洋風かき揚げ(たまごなし) レタス トマト 野菜スープ	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 さとう ★ 黒ごま	★ ウインナー ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ★ たまご	にんじん 玉葱 葉ねぎ レタス トマト キャベツ ★ もやし	★コンソメ 食塩 ★こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	牛乳 ごま入り蒸しパン	○牛乳	E 538 kcal P 17.1 g F 20.4 g S 1.1 g
31／水	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）	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) ★ 食パン 40g いちごジャム	★ 若鶏切身 ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	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	食塩 ★コンソメ ケチャップ ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク ジャムサンド	○牛乳	E 570 kcal P 20.1 g F 16.9 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。
- 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。