令和6年2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／木	ごはん いわしのつみれ団子汁 小松菜の磯和え バナナ	こめ（はいが） ★ パン粉 でん粉（かたくり） じゃがいも ★ ホットケーキの素	いわしのすり身 ★ すけとうだら(すり身) ★ たまご 花かつお又は煮干 焼きのり ★ 牛乳 ★ 豆乳 ★ ロースハム	しょうが にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ こまつな ★ バナナ 玉葱	食塩 ★淡色辛みそ ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 オニオンブレッド 〇牛乳	E 487 kcal P 21.1 g F 13.9 g S 1.7 g
2／金	鬼面ライス 豆腐とキャベツのすまし汁 ぽんかん	こめ（はいが） なたね油 ★ 蒸し中華めん あられ	★ ウィンナー１５ｇ ★ うずら卵水煮缶 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	玉葱 キャベツ 葉ねぎ ぽんかん	★コンソメ ケチャップ ★ウスターソース ★濃厚ソース 食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 豆まき菓子 〇牛乳	E 466 kcal P 17.6 g F 18.5 g S 1.8 g
5／月	ごはん 魚の野菜あんかけ ころころスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう コーン缶(ホール) ★ 小麦粉 三温糖 ★ バター（有塩）	白身魚(切身)40g ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ ★ たまご	にんじん 玉葱 干しいたけ はくさい ★ もやし だいこん	カレー粉 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩 ベーキングパウダー	ヨーグルトドリンク 蒸しパン 〇牛乳	E 540 kcal P 20.5 g F 15.5 g S 1.3 g
6／火	コッペパン ポテトのパン粉焼き（卵なし） レタス ミネストローネ バナナ	★ コッペパン 50g ★ バター（有塩） じゃがいも コーン缶(ホール) コーン缶(クリーム) ★ パン粉 植物油 なたね油 ★ マカロニ さとう	★ 豚ひき肉 ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ ★ きな粉	玉葱 にんじん レタス トマトダイス缶 キャベツ パセリ ★ バナナ	★コンソメ 食塩 ケチャップ	牛乳 きな粉プリン 〇牛乳	E 463 kcal P 17.7 g F 17.8 g S 1.8 g
7／水	ごはん 里芋といかのうま煮 野菜のごま酢和え オレンジ	こめ（はいが） さといも さとう ★ すりごま ★ 食パン 40g ★ バター（有塩）	★ いか（短冊切り） ★ 揚げボール ★ 牛乳	にんじん だいこん グリンピース(冷凍) ほうれんそう キャベツ ★ バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ 日本酒 酢	牛乳 ラスク 〇牛乳	E 455 kcal P 17.1 g F 13.0 g S 1.8 g
8／木	肉味噌スパゲティー 大根サラダ りんご	なたね油 さとう ★ スパゲティ ★ ごま油 こめ（はいが）	★ 豚ひき肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 生わかめ	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) だいこん レタス きゅうり ★ りんご 野菜ジュース	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 酢 食塩	お茶 おにぎり（わかめ） 〇野菜ジュース	E 442 kcal P 14.1 g F 10.5 g S 1.6 g
9／金	ごはん 五目旨煮 わかめのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう ★ 焼ふ（観世ふ） ★ 揚げせんべい	★ 鶏こま肉 花かつお ★ さつま揚げ 花かつお又は煮干 生わかめ ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん さやいんげん 玉葱 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	スキムミルク 揚げせんべい 〇牛乳	E 430 kcal P 19.9 g F 9.6 g S 1.9 g
13／火	ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス さつま汁	こめ（はいが） ★ 小麦粉 なたね油 さつまいも ★ 食パン 40g さとう	★ ちくわ20ｇ あおのり粉 ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ★ 生クリーム	レタス だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ 葉ねぎ みかん缶	★淡色辛みそ	牛乳 生クリームサンド 〇牛乳	E 532 kcal P 20.1 g F 18.2 g S 1.7 g
14／水	ごはん 生揚げの炒め物 野菜スープ バナナ	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） ★ 甘辛せんべい	★ 豚ひき肉 ★ 生揚げ ★ 豚こま肉 ★ 牛乳 ★ スキムミルク	にんにく 玉葱 生しいたけ ★ もやし 赤ピーマン 葉ねぎ にんじん キャベツ ★ バナナ	カレー粉 ケチャップ ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	スキムミルク 甘辛せんべい 〇牛乳	E 434 kcal P 19.5 g F 13.0 g S 1.5 g

令和6年2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）
15／木	ロールパン ポークホワイトシチュー 白菜とリンゴのサラダ	★ロールパン 50g ★バター（有塩） ★小麦粉 なたね油 じゃがいも さとう オリーブ油 こめ（はいが） 上新粉 ★白ごま	★牛乳 ★豚こま肉 ★スキムミルク	玉葱 にんじん エリンギ はくさい ★りんご 干しぶどう	★コンソメ 食塩 酢 ★赤色辛みそ ★こいくちしょうゆ	お茶 五平もち風 〇牛乳	E 479 kcal P 15.5 g F 17.2 g S 1.6 g
16／金	中華風炊き込みご飯 中華コーンスープ ハムときゅうりの甘酢和え	こめ（はいが） ★ごま油 さつまいも（皮つき、生） コーン缶(クリーム) でん粉（かたくり） さとう ★クラッカー いちごジャム	★焼き豚 ★たまご ★ロースハム ★牛乳	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん きゅうり	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 日本酒 食塩 酢	牛乳 ジャムクラッカー 〇牛乳	E 439 kcal P 15.9 g F 14.8 g S 1.5 g
19／月	ごはん 鶏つくね煮 レタス きのこスープ バナナ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） ★パン粉 さとう じゃがいも	★鶏ひき肉 ★たまご ★牛乳 ★とろけるチーズ	葉ねぎ にんじん レタス えのきたけ しめじ チンゲンサイ ★バナナ	食塩 ★こいくちしょうゆ ★鳥がらだし	牛乳 チーズポテト 〇牛乳	E 441 kcal P 19.5 g F 15.3 g S 1.2 g
20／火	ごはん 若鶏のからあげ トマト 納豆サラダ（チーズ入り） のりスープ	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 ★ごま（乾） ★ごま油 さとう ★ケーキ	★若鶏切身 ツナ缶（油漬） ★納豆 ★プロセスチーズ 花かつお 焼きのり ★牛乳	しょうが トマト にんじん きゅうり レタス 葉ねぎ	日本酒 ★こいくちしょうゆ 酢 食塩	お茶 ケーキ 〇お茶	E 507 kcal P 18.7 g F 19.3 g S 1.0 g
21／水	コーンチキンカレーライス 野菜サラダ（ﾖｰｸﾞﾙﾄｿｰｽ） りんご	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) ★ウエハース	★鶏こま肉 ★スキムミルク ★ヨーグルト（調理用） ★乳酸菌飲料	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ レタス みかん缶 ★りんご	★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク ウエハース 〇乳酸菌飲料	E 480 kcal P 17.7 g F 12.6 g S 1.7 g
22／木	ごはん 関東風おでん キャベツともやしのごまあえ いちご	こめ（はいが） こんにゃく さとう じゃがいも ★すりごま ★ハードビスケット	花かつお又は煮干 こんぶ ★豚こま肉 ★生揚げ ★ちくわ ★牛乳	だいこん キャベツ ★もやし いちご	★こいくちしょうゆ	牛乳 ハードビスケット 〇牛乳	E 459 kcal P 20.0 g F 16.0 g S 1.6 g
26／月	ごはん 八宝菜 たたききゅうり バナナ	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） ★ごま油 ★クッキー	★豚こま肉 ★かまぼこ ★うずら卵水煮缶 ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ はくさい チンゲンサイ きゅうり ★バナナ	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク クッキー 〇牛乳	E 414 kcal P 15.7 g F 12.0 g S 1.3 g
27／火	ごはん 豚肉の味噌炒め煮 こかぶの酢の物	こめ（はいが） なたね油 さとう でん粉（かたくり） 白玉粉	★豚こま肉 ★牛乳 ★絹ごし豆腐 ★きな粉	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ かぶ かぶの葉 ★バナナ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ 食塩 酢	牛乳 ◎きな粉だんご 〇牛乳	E 426 kcal P 15.6 g F 14.5 g S 0.6 g
28／水	ごはん 大豆コロッケ レタス 青梗菜ときのこのスープ	こめ（はいが） ★バター（有塩） じゃがいも ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 ★ごま油	★豚ひき肉 ★大豆（水煮） ★たまご ★牛乳 ★ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	玉葱 にんじん レタス しめじ チンゲンサイ ★野菜ゼリー	食塩 白こしょう カレー粉 ★鳥がらだし	牛乳 野菜ゼリー 〇ヨーグルトドリンク	E 470 kcal P 15.5 g F 14.3 g S 0.9 g
29／木	ごはん 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう でん粉（かたくり） さつまいも 三温糖	★鶏こま肉 花かつお又は煮干 ★絹ごし豆腐 生わかめ ★牛乳 ★大豆（水煮） ちりめんぼし	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん 葉ねぎ	みりん ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 日本酒	牛乳 大豆と小魚のｶﾘｶﾘ（甘辛味） 〇牛乳	E 478 kcal P 22.1 g F 16.0 g S 1.8 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。