令和6年3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	ちらし寿司 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ すまし汁 いちご	こめ（はいが） さとう なたね油 コーン缶(ホール) ★ 焼ふ（観世ふ） ★ ひなあられ	★ たまご でんぷ 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	にんじん 干しいたけ さやえんどう れんこん キャベツ きゅうり ほうれんそう いちご	酢 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★マヨネーズ	牛乳 ひなあられ 〇牛乳	E 430 kcal P 16.8 g F 14.4 g S 1.7 g
4／月	ごはん 大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう じゃがいも	★ 鶏こま肉 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ 生わかめ ★ 牛乳	だいこん にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 スティックポテト 〇ヨーグルトドリンク	E 461 kcal P 19.5 g F 19.2 g S 1.6 g
5／火	ごはん 豆腐の中華煮 中華風和えもの ミニゼリー	こめ（はいが） なたね油 三温糖 でん粉（かたくり） さとう ★ ごま油 ★ ミニゼリー ★ 小麦粉	★ 木綿豆腐 ★ 豚こま肉 ★ うずら卵水煮缶 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ たまご ★ プロセスチーズ ★ 乳酸菌飲料	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ★ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	★鳥がらだし 食塩 ★こいくちしょうゆ 酢 ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン 〇乳酸菌飲料	E 486 kcal P 22.1 g F 15.2 g S 0.9 g
6／水	ごはん ポークシチュー ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） みかん缶	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも さとう ★ 甘辛せんべい	★ 豚こま肉 ツナ缶（油漬） ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん トマトダイス缶 キャベツ きゅうり レモン みかん缶	★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ウスターソース 食塩	スキムミルク 甘辛せんべい 〇牛乳	E 469 kcal P 17.4 g F 14.0 g S 1.9 g
7／木	和風スパゲティー コーンポタージュ バナナ	★ バター（有塩） ★ スパゲティ なたね油 ★ 小麦粉 コーン缶(クリーム) こめ（はいが）	★ 鶏こま肉 ★ ベーコン ★ 牛乳 ★ 生クリーム	玉葱 にんじん えのきたけ しめじ 生しいたけ ピーマン パセリ ★ バナナ	食塩 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ 日本酒	お茶 夕焼けおにぎり 〇牛乳	E 466 kcal P 15.5 g F 15.3 g S 1.5 g
8／金	ごはん 黒はんぺんの磯辺焼き ミモザサラダ みそ汁	こめ（はいが） ★ ごま油 ★ 焼ふ（観世ふ） さとう	★ 黒はんぺん あおのり粉 ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 アガー	ほうれんそう にんじん 玉葱 ★ オレンジジュース みかん缶	★マヨネーズ ★淡色辛みそ	牛乳 みかんゼリー 〇牛乳	E 450 kcal P 17.3 g F 18.2 g S 1.4 g
11／月	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ 青菜と豆腐のすまし汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう ★ リーフパイ	★ 豚モモ肉こま切れ ★ ウインナー ★ ちくわ 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 ★ スキムミルク ★ 牛乳	にんじん こまつな ★ バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	スキムミルク パイ菓子	E 457 kcal P 20.6 g F 13.8 g S 1.6 g
12／火	ごはん 焼肉 拌三糸	こめ（はいが） なたね油 さとう はるさめ（普通） ★ ごま油	★ 豚こま肉 ★ ロースハム ★ たまご ★ 牛乳 ★ ヨーグルト（調理用）	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン ★ もやし キャベツ きゅうり みかん缶 ★ もも缶 ★ バナナ	日本酒 ★こいくちしょうゆ 食塩 酢	お茶 フルーツヨーグルト 〇牛乳	E 503 kcal P 17.5 g F 15.1 g S 1.4 g
13／水	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｽﾃｰｷ レタス トマト 大根のみそ汁	こめ（はいが） じゃがいも なたね油 さとう ★ ケーキ	★ 合挽肉 花かつお又は煮干 ★ 牛乳	玉葱 レタス トマト だいこん にんじん こまつな	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★淡色辛みそ	お茶 ケーキ 〇牛乳	E 535 kcal P 24.6 g F 20.6 g S 1.3 g
14／木	ごはん 煮込みおでん きゅうりもみ	こめ（はいが） こんにゃく じゃがいも さとう ★ 小麦粉 ★ ホットケーキの素 なたね油	花かつお又は煮干 こんぶ ★ 鶏こま肉 ★ 黒はんぺん ★ うずら卵水煮缶 生わかめ ★ 牛乳 ★ 乳酸菌飲料 ★ たまご	だいこん きゅうり	★こいくちしょうゆ 食塩 酢 ベーキングパウダー	乳酸菌飲料 ボンボンドーナツ 〇牛乳	E 561 kcal P 21.6 g F 16.9 g S 1.3 g

令和6年3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）
15／金	食パン ｲﾝﾃﾞｨｱﾝｻﾗﾀﾞ（大豆入り） もやしスープ	★ 食パン 50g でん粉（かたくり） なたね油 じゃがいも さとう オリーブ油 ★ 甘辛せんべい	★ 大豆（水煮） ★ ちくわ ★ ベーコン ★ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ★ もやし チンゲンサイ	★りんご酢 食塩 カレー粉 ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 甘辛せんべい	○牛乳	E 403 kcal P 16.1 g F 17.5 g S 1.9 g
18／月	ごはん ﾂﾅ玉のｹﾁｬｯﾌﾟあんかけ わかめのみそ汁	こめ（はいが） コーン缶(ホール) さとう でん粉（かたくり） ★ 焼ふ（観世ふ） ★ 小麦粉 なたね油	★ たまご ツナ缶（油漬） 花かつお又は煮干 生わかめ ★ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) 葉ねぎ	酢 ★こいくちしょうゆ ケチャップ ★淡色辛みそ ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン（卵なし）	○牛乳	E 501 kcal P 20.6 g F 17.5 g S 1.6 g
19／火	ごはん 生揚の五目煮 ハムと大根のﾏﾖﾈｰｽﾞ和え りんご	こめ（はいが） 三温糖 でん粉（かたくり） ★ クッキー	花かつお ★ 豚こま肉 ★ 生揚げ ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	干しいたけ にんじん 玉葱 ★ もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり ★ りんご	★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク クッキー	○牛乳	E 494 kcal P 17.9 g F 17.7 g S 0.9 g
21／木	ごはん 若鶏の甘辛和え レタス 彩り野菜スープ いちご	こめ（はいが） でん粉（かたくり） なたね油 さとう じゃがいも	★ 若鶏切身 ★ 牛乳	しょうが レタス にんじん 玉葱 さやいんげん いちご てんぐさ（粉寒天） ★ りんご ★ バナナ みかん缶 パインアップル缶	食塩 日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ	牛乳 フルーツポンチ	○牛乳	E 489 kcal P 16.8 g F 15.2 g S 1.3 g
22／金	ハヤシライス コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） もも缶	こめ（はいが） なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) さとう オリーブ油 ★ 揚げせんべい	★ 豚こま肉 ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん セロリ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶 ★ もも缶	食塩 白こしょう ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース 酢	スキムミルク 揚げせんべい	○牛乳	E 472 kcal P 15.6 g F 14.3 g S 1.7 g
25／月	ごはん 五目炒り卵 レタス 和風ミルクスープ	こめ（はいが） なたね油 さとう さといも さつまいも	★ 鶏ひき肉 ★ たまご 花かつお又は煮干 ★ 鶏こま肉 ★ 牛乳	玉葱 にんじん 生しいたけ 葉ねぎ レタス しめじ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 ふかしいも	○牛乳	E 470 kcal P 20.3 g F 15.9 g S 1.4 g
26／火	ロールパン ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ フレンチサラダ バナナ	★ ロールパン 50g なたね油 じゃがいも さとう オリーブ油 こめ（はいが）	★ 豚こま肉 ★ 大豆（水煮） 花かつお	玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） キャベツ きゅうり みかん缶 ★ バナナ 野菜ジュース	★コンソメ ケチャップ ★ウスターソース 酢 食塩 ★こいくちしょうゆ	お茶 おかかおにぎり	○野菜ジュース	E 427 kcal P 13.8 g F 10.2 g S 1.8 g
27／水	ごはん 栄養きんぴら 油揚げともやしのみそ汁 バナナ	こめ（はいが） なたね油 糸こん ★ 白ごま さとう 塩せんべい	★ 豚ひき肉 ★ 黒はんぺん 花かつお又は煮干 ★ 油揚げ ★ スキムミルク ★ 牛乳	ごぼう にんじん ピーマン ★ もやし 葉ねぎ ★ バナナ	★こいくちしょうゆ カレー粉 ★淡色辛みそ	スキムミルク 塩せんべい	○牛乳	E 410 kcal P 18.2 g F 10.5 g S 1.5 g
28／木	ごはん 大豆の磯煮 豚汁 オレンジ	こめ（はいが） なたね油 こんにゃく さとう じゃがいも ★ カスタードプディング	★ 大豆（水煮） ★ 油揚げ ひじき（乾） ★ ちくわ 花かつお又は煮干 ★ 豚こま肉 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん こまつな 葉ねぎ ★ バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★赤色辛みそ	牛乳 プリン	○牛乳	E 480 kcal P 23.1 g F 17.8 g S 1.8 g
29／金	ごはん 白身魚のごまみそ焼き ブロッコリー 野菜汁 ミニゼリー	こめ（はいが） さとう ★ すりごま さつまいも ★ ミニゼリー ★ ワッフル	白身魚(切身)40g かつお節 こんぶ ★ 牛乳	ブロッコリー だいこん にんじん 根深ねぎ	★赤色辛みそ 日本酒 みりん ★マヨネーズ 食塩	牛乳 ワッフル	○牛乳	E 498 kcal P 22.9 g F 17.3 g S 1.4 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+2号児のみ　○…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。