

令和6年4月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				おやつ 3時 10時	3歳未満児 (3食目)
		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		
1 ／ 月	ごはん 生揚げの炒め物 里芋と白菜のみそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 三温糖 でん粉(かたくり) さとうも ★ サブレ	★ 豚ひき肉 ★ 生揚げ 花かつお又は煮干 ★ スキムミルク ★ 牛乳	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 はくさい ★ バナナ	カレー粉 ケチャップ ★こいくちしょうゆ ★コンソメ ★淡色辛みそ	スキムミルク サブレ ○牛乳	E 444 kcal P 20.1 g F 13.0 g S 1.5 g
2 ／ 火	ごはん いためビーフン もやしスープ バナナ	こめ(はいが) なたね油 ビーフン ★ ぎょうざの皮	★ 豚こま肉 ★ なたと ★ ベーコン ★ 牛乳 ツナ缶(油漬) ★ とろけるチーズ	玉葱 にんじん キャベツ 干しいたけ さやいんげん ★ もやし チンゲンサイ ★ バナナ ピーマン	★鳥がらだし 食塩 白こしょう ★こいくちしょうゆ ★コンソメ ケチャップ	牛乳 ミニピザ ○牛乳	E 433 kcal P 16.1 g F 15.3 g S 1.4 g
3 ／ 水	ごはん じゃがいもの含め煮 春のサラダ	こめ(はいが) なたね油 糸こん じゃがいも さとう	★ 鶏ひき肉 花かつお ★ 牛乳 ゼラチン	玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) グリーンアスパラ トマト レタス きゅうり みかん缶 ★ おとう缶 野菜ジュース	★こいくちしょうゆ ケチャップ ★マヨネーズ	牛乳 フルーツゼリー ○野菜ジュース	E 424 kcal P 11.5 g F 9.8 g S 0.9 g
4 ／ 木	ごはん 焼肉 三色みそ汁	こめ(はいが) なたね油 さとう じゃがいも ★ マカロニ	★ 豚こま肉 花かつお又は煮干 ★ 牛乳 ★ きな粉	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン ★ もやし こまつな	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 安倍川マカロニ ○牛乳	E 510 kcal P 22.5 g F 18.6 g S 1.6 g
5 ／ 金	ごはん ポークシチュー フレンチサラダ	こめ(はいが) なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう ★ ソフトビスケット	★ 豚こま肉 ★ 牛乳	玉葱 にんじん トマトダイス缶 キャベツ きゅうり 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 酢 食塩	牛乳 ソフトビスケット ○牛乳	E 508 kcal P 14.9 g F 21.8 g S 1.7 g
8 ／ 月	ごはん 豚肉の味噌炒め煮 野菜汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 さとう でん粉(かたくり) さつまいも ★ リーフパイ	★ 豚こま肉 かつお節 こんぶ ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ だいこん 根深ねぎ ★ バナナ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ ★赤色辛みそ 食塩	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳	E 466 kcal P 19.0 g F 14.5 g S 1.3 g
9 ／ 火	ごはん 煮魚 五目みそ汁 オレンジ	こめ(はいが) 三温糖 じゃがいも ★ 食パン 40g ★ バター(有塩) 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 ★ きな粉 ★ ヨーグルトドリンク	しょうが にんじん 生しいたけ ★ バレンシアオレンジ	★こいくちしょうゆ みりん ★淡色辛みそ	牛乳 きなこトースト ○ヨーグルトドリンク	E 469 kcal P 22.3 g F 12.6 g S 1.7 g
10 ／ 水	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 ★ 甘辛せんべい	★ 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 バインアップル缶 みかん缶 ★ バナナ 野菜ジュース	★カレールウ ★マヨネーズ	野菜ジュース 甘辛せんべい ○牛乳	E 484 kcal P 12.6 g F 14.9 g S 1.5 g
11 ／ 木	スパゲティーミートソース ツナサラダ(ドレッシング) ミニゼリー	なたね油 ★ スパゲティ さとう ★ ミニゼリー こめ(はいが)	★ 豚ひき肉 ★ スキムミルク ツナ缶(油漬) ★ 牛乳 花かつお	玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり レモン	★コンソメ ケチャップ 食塩 ★こいくちしょうゆ	お茶 おかかおにぎり ○牛乳	E 461 kcal P 20.0 g F 13.3 g S 1.7 g
12 ／ 金	ごはん 大根切干甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 さとう じゃがいも	★ 豚ひき肉 花かつお ★ さつまいも 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 牛乳	切干し大根 にんじん さやいんげん 葉ねぎ ★ バナナ	★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 ○牛乳	E 454 kcal P 18.6 g F 16.6 g S 1.6 g
15 ／ 月	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ビーフン入りスープ	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 ★ 小麦粉	★ 豚細切肉 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ たまご ★ フロセスチーズ	ゆでだけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 チンゲンサイ にんじん	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン ○牛乳	E 479 kcal P 18.7 g F 16.7 g S 0.9 g

令和6年4月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ		3歳未満児 (3歳児)
		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	3時	10時	
16 火	ロールパン コーンシチュー ゆでとろろのパン和え	★ 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) グラニュー糖 こめ(はいが) 上新粉 ★ 白ごま さとう	★ 牛乳 ★ 鶏こま肉 ★ 乳酸菌飲料	玉葱 にんじん レタス ★ りんご きゅうり レモン	★コンソメ 食塩 ★赤色辛みそ ★こいくちしょうゆ	お茶 五平もち風	○牛乳	E 518 kcal P 18.3 g F 14.6 g S 1.6 g
17 水	ごはん 五目きんぴら 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 糸こんに 三温糖 じゃがいも 塩せんべい	★ 豚こま肉 花かつお又は煮干 ★ 絹ごし豆腐 生わかめ ★ 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 えのきたけ 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 塩せんべい	○牛乳	E 440 kcal P 18.2 g F 11.9 g S 1.5 g
18 木	ごはん ルバーグステーキ(卵・牛乳・小麦なし) ゆでにんじん オニオンスープ	こめ(はいが) じゃがいも なたね油 さとう ★ バター (有塩) ★ ホットケーキの素	★ 合挽肉 ★ 牛乳 ★ 生クリーム ★ 乳酸菌飲料	玉葱 にんじん パセリ ★ 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	お茶 デコレーションカップケーキ(卵なし)	○乳酸菌飲料	E 500 kcal P 21.9 g F 16.6 g S 1.2 g
19 金	ごはん 魚のフライソース レタス ミネストローネ	こめ(はいが) ★ 小麦粉 ★ パン粉 なたね油 ★ マカロニ さとう じゃがいも	白身魚(切身)40g ★ たまご ★ ベーコン ★ 牛乳	玉葱 レタス にんじん トマト ★ トマトダイス缶 キャベツ	食塩 白こしょう ★ マヨネーズ ★コンソメ ケチャップ	牛乳 ゆでじゃが	○牛乳	E 488 kcal P 19.7 g F 21.1 g S 1.4 g
22 月	ごはん 洋風おでんカレー味 トマトサラダ バナナ	こめ(はいが) なたね油 こんにやく じゃがいも さとう ★ クッキー	★ 鶏こま肉 こんぶ ★ ウインナー ★ ちくわ ★ スキムミルク ★ 牛乳	玉葱 にんじん トマト レタス きゅうり ★ バナナ	★コンソメ 食塩 カレー粉 ★こいくちしょうゆ 酢	スキムミルク クッキー	○牛乳	E 448 kcal P 16.6 g F 13.6 g S 1.3 g
23 火	ごはん 麻婆豆腐(ケチャップ味) 中華風和えもの	こめ(はいが) なたね油 さとう でん粉(かたくり) ★ ごま油 じゃがいも	★ 豚ひき肉 ★ 木綿豆腐 ★ ロースハム ★ 牛乳 ★ たらけるチーズ	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	★コンソメ ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★赤色辛みそ ケチャップ 酢 食塩	牛乳 チーズポテト	○牛乳	E 461 kcal P 20.9 g F 19.6 g S 1.3 g
24 水	ごはん 若鶏のからあげ レタス 野菜スープ	こめ(はいが) でん粉(かたくり) なたね油	★ 若鶏切身 ★ 豚こま肉 ★ 牛乳	しょうが レタス にんじん キャベツ ★ もやし ★ オレンジジュース	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	牛乳 オレンジゼリー	○牛乳	E 438 kcal P 16.9 g F 17.0 g S 1.1 g
25 木	たけのご飯 ひじきとツナの煮物 きゅうりもみ	こめ(はいが) さとう なたね油 ★ 蒸し中華めん	★ 鶏ひき肉 ひじき(乾) ツナ缶(油漬) ★ 油揚げ 生わかめ ★ 牛乳 ★ 豚こま肉 あおのり粉	ゆでたけのこ にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ	食塩 ★こいくちしょうゆ みりん 酢 ★ウスターソース ★濃厚ソース	牛乳 焼きそば	○牛乳	E 443 kcal P 16.7 g F 15.7 g S 1.8 g
26 金	わかめごはん 肉団子スープ にんじんサラダ	こめ(はいが) ★ パン粉 じゃがいも ★ マカロニ ★ 食パン 40g いちごジャム	生わかめ ★ 豚ひき肉 ★ たまご ツナ缶(水煮) ★ ヨーグルトドリンク ★ 牛乳	玉葱 しょうが にんじん キャベツ きゅうり	食塩 白こしょう ★コンソメ ★こいくちしょうゆ ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク ジャムサンド	○牛乳	E 547 kcal P 20.5 g F 15.5 g S 1.9 g
30 火	ごはん 五目旨煮 豆腐と麩のみそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 こんにやく さとう ★ 焼ひ(観世ひ) ★ 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 ★ 絹ごし豆腐 ★ 牛乳 ★ スキムミルク	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	○牛乳	E 446 kcal P 21.5 g F 10.7 g S 1.9 g

・★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示勸奨食品です。
 ・●…1号児のみ ◎…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。