

令和6年5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	
		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		10 時	3歳未満児 (3号児)
1 / 水	茶めし 生鮭のきのこ焼き 三色みそ汁	こめ(はいが) なたね油 じゃがいも * ホットケーキの素	* 生さげ(切身) 40g * とろけるチーズ * 花かつお又は煮干 * 牛乳 * 魚肉ソーセージ	えのきだけ 生しいたけ しめじ にんじん ピーマン こまつな 野菜ジュース	食塩 日本酒 白こしょう ★淡色辛みそ	牛乳 アメリカンドッグ	E 466 kcal P 20.7 g F 15.7 g S 1.8 g	
2 / 木	こいのぼりライス 野菜スープ オレンジ	こめ(はいが) さとう なたね油 クッキー	* たまご * ウィンナー 15g * ロースハム * 豚こま肉 * 牛乳	ミニトマト 玉葱 にんじん キャベツ * もやし * バレンシアオレンジ	食塩 カレー粉 ケチャップ ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 クッキー	E 504 kcal P 19.4 g F 18.8 g S 1.6 g	
7 / 火	コーンチキンカレーライス ハム入りサラダ みかん缶	こめ(はいが) なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) さとう * サブレ	* 鶏こま肉 * スキムミルク * ロースハム * 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり みかん缶	★カレールウ 酢 食塩	スキムミルク サブレ	E 484 kcal P 17.7 g F 15.5 g S 1.8 g	
8 / 水	ごはん 大豆磯辺煮 かぼちゃのみそ汁	こめ(はいが) なたね油 糸こん さとう じゃがいも * バター(有塩)	* 大豆(水煮) * 鶏ひき肉 * 油揚げ * ひじき(乾) * 花かつお又は煮干 * 生わかめ * 牛乳	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 バターポテト	E 445 kcal P 18.5 g F 17.6 g S 1.8 g	
9 / 木	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ 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 じゃがいも さとう	* 豚もも肉こま切れ * ウィンナー * ちくわ * 花かつお又は煮干 * 絹ごし豆腐 * 牛乳 * ゼラチン * きな粉	にんじん キャベツ 葉ねぎ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 きな粉プリン	E 454 kcal P 21.4 g F 15.8 g S 1.4 g	
10 / 金	ごはん チャプスイ ビーフン入りスープ オレンジ	こめ(はいが) なたね油 じゃがいも でん粉(かたくり) ごま油 ビーフン * 食パン 40g * バター(有塩) さとう	* 豚こま肉 * かまぼこ * ロースハム * 牛乳	玉葱 にんじん * もやし キャベツ グリーンピース(冷凍) チンゲンサイ * バレンシアオレンジ	★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 酢 食塩	牛乳 ラスク	E 473 kcal P 17.4 g F 17.5 g S 1.5 g	
13 / 月	ロールパン 野菜のカレー味スープ ヨーグルトサラダ バナナ	* ロールパン 50g なたね油 じゃがいも コーン缶(ホール) 塩せんべい	* ベーコン * 豚こま肉 * ヨーグルト(調理用) * スキムミルク * 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん トマト グリーンアスパラ レタス みかん缶 きゅうり * バナナ	★コンソメ ★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク 塩せんべい	E 427 kcal P 16.5 g F 15.6 g S 1.7 g	
14 / 火	ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりもみ 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 * ミニゼリー * 小麦粉	* 木綿豆腐 * 豚こま肉 * 生わかめ * 牛乳	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 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 蒸しパン(卵なし)	E 481 kcal P 18.0 g F 16.9 g S 0.7 g	
15 / 水	ごはん 白身魚のムニエル(外別)ス ゆでにんじん もやしスープ	こめ(はいが) * 小麦粉 * バター(有塩) なたね油 さとう 白玉粉	白身魚(切身)40g * ベーコン * 牛乳 * 絹ごし豆腐 * きな粉	玉葱 きゅうり にんじん * もやし チンゲンサイ * バナナ	食塩 ★マヨネーズ ★コンソメ ★こいくちしょうゆ	牛乳 ○バナナ	E 466 kcal P 18.4 g F 18.4 g S 1.2 g	
16 / 木	食パン 大豆コロッケ レタス きのこスープ バナナ	* 食パン 50g * バター(有塩) じゃがいも * 小麦粉 * パン粉 なたね油 こめ(はいが)	* 豚ひき肉 * 大豆(水煮) * たまご * 牛乳 * 生わかめ	玉葱 にんじん レタス えのきだけ しめじ チンゲンサイ * バナナ	食塩 白こしょう カレー粉 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ	お茶 おにぎり(わかめ)	E 422 kcal P 15.3 g F 13.8 g S 1.5 g	
17 / 金	焼肉丼 五目みそ汁 オレンジ	こめ(はいが) なたね油 さとう じゃがいも	* 豚(肩ロース薄切り) 刻みのみり * 花かつお又は煮干 * 絹ごし豆腐 * 生わかめ * 牛乳 * ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン 生しいたけ * バレンシアオレンジ 野菜ジュース	★こいくちしょうゆ 日本酒 ★淡色辛みそ	野菜ジュース ヨーグルト	E 450 kcal P 18.6 g F 13.1 g S 1.4 g	

令和6年5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号児)
		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			
20 月	ごはん 若鶏の甘辛和え レタス じゃが芋と青菜のスープ オレンジ	こめ(はいが) でん粉(かたくり) なたね油 さとう じゃがいも *小麦粉 *バター(無塩) 三温糖	* 若鶏切身 * ベーコン * 牛乳 * たまご * 乳酸菌飲料	しょうが レタス チンゲンサイ * バレンシアオレンジ * パナナ	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩 ベーキングパウダー	お茶 バナナケーキ ○乳酸菌飲料	E 497 kcal P 15.5 g F 18.3 g S 1.1 g	
21 火	ごはん 肉じゃが 油揚げと青菜のみそ汁 ミニゼリー	こめ(はいが) なたね油 糸こん じゃがいも さとう *ミニゼリー *ホットケーキの素	* 豚ひき肉 花かつお 花かつお又は煮干 * 油揚げ * 牛乳 * ヨーグルトドリンク * ロースハム	玉葱 にんじん さやいんげん こまつな	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク オニオンブレッド ○牛乳	E 539 kcal P 20.6 g F 14.6 g S 1.8 g	
22 水	ごはん 酢玉のケチャップ あんかけ 春雨の酢の物	こめ(はいが) コーン缶(ホール) さとう でん粉(かたくり) はるさめ緑豆	* たまご ツナ缶(油漬) * 牛乳 セラチン	玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり みかん缶 * オレンジジュース	酢 ★こいくちしょうゆ ケチャップ 食塩	牛乳 みかんゼリー ○牛乳	E 442 kcal P 16.3 g F 14.2 g S 0.9 g	
23 木	ごはん 生揚げの五目煮 青菜とコーンのかき玉汁 バナナ	こめ(はいが) 三温糖 でん粉(かたくり) コーン缶(クリーム) *リーフパイ	* 花かつお 豚こま肉 * 生揚げ * たまご * スキムミルク * 牛乳	干しいたけ ゆでたけのこ にんじん 玉葱 * もやし チンゲンサイ * パナナ	★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳	E 461 kcal P 20.3 g F 15.0 g S 1.5 g	
24 金	コッペパン ポテトのトマトソース焼き ころころスープ	* コッペパン 50g * バター(有塩) じゃがいも コーン缶(ホール) * クラッカー いちごジャム	* ベーコン * とろけるチーズ * 牛乳	玉葱 ピーマン トマト だいこん にんじん	★コンソメ ケチャップ 食塩 白こしょう	牛乳 ジャムクラッカー ○牛乳	E 445 kcal P 16.1 g F 19.7 g S 1.9 g	
27 月	ごはん 野菜とウインナーの炒め物 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 でん粉(かたくり) *クッキー	* ウインナー 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	にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 葉ねぎ * パナナ	★コンソメ 食塩 カレー粉 ★淡色辛みそ	スキムミルク クッキー ○牛乳	E 455 kcal P 18.8 g F 17.1 g S 1.9 g	
28 火	ごはん 筑前煮 おひたし	こめ(はいが) なたね油 こんにゃく じゃがいも さとう *小麦粉	* 鶏こま肉 花かつお又は煮干 花かつお * 牛乳 * たまご	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん こまつな キャベツ ほうれんそう かぼちゃ	みりん ★こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	牛乳 南瓜入り蒸しパン ○牛乳	E 474 kcal P 17.4 g F 11.8 g S 1.1 g	
29 水	ごはん 洋風かき揚げ(卵なし) レタス のりスープ	こめ(はいが) *小麦粉 コーン缶(ホール) でん粉(かたくり) なたね油 *食パン 40g	* ウインナー 花かつお 焼きのり * 牛乳 ゆでしらす * とろけるチーズ あおのり粉 * ヨーグルトドリンク	にんじん 玉葱 葉ねぎ レタス	食塩 ★こいくちしょうゆ	牛乳 しらすチーズトースト ○ヨーグルトドリンク	E 523 kcal P 20.2 g F 17.8 g S 1.4 g	
30 木	肉味噌スバゲティ トマトサラダ(例A) バナナ	なたね油 さとう *スバゲティ オリーブ油 こめ(はいが)	* 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 グリーンピース(冷凍) トマト * パナナ	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 酢 食塩	お茶 夕焼けおにぎり ○牛乳	E 456 kcal P 15.9 g F 12.7 g S 1.6 g	
31 金	ごはん 鶏つくね煮 じゃがいものみそ汁	こめ(はいが) でん粉(かたくり) *パン粉 さとう じゃがいも *ウエハース	* 鶏ひき肉 * たまご 花かつお又は煮干 生わかめ * 牛乳	葉ねぎ にんじん 玉葱	食塩 ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ	牛乳 ウエハース ○牛乳	E 424 kcal P 19.7 g F 14.5 g S 1.6 g	

★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示推奨食品です。  
 ・「◎」: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。