

日 曜	献立名	材料名				おやつ	3時	3歳末満児 (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		10時	
1 /金	ごはん 五目きんぴら 油揚げと野菜のごまあえ	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう じゃがいも ★すりごま	★ ぶたにく ★ あぶらあげ ★ ぎゅうにゅう ★ ★ ゼラチン ★ きなこ	ごぼう にんじん ピーマン しょうが ★ もやし ほうれんそう	★しょうゆ みりん	麦茶 牛乳きな粉プリン ○牛乳	E 458 kcal P 17.2 g F 18.6 g S 0.8 g	
4 /月	わかめごはん とうがんのかレー味スープ 納豆サラダ スイカ	はいがまい さとう かたくりこ じゃがいも ★ バター	わかめ ★ とりにく ★ とうふ ★ なつとう ツナ ★ ヨーグルトドリンク ★ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ とうがん チングンサイ ねぶかねぎ レタス きゅうり すいか	しお ★とりがらだし カレーこ ★しょうゆ す	ヨーグルトドリンク バターポテト ○牛乳	E 469 kcal P 16.8 g F 13.4 g S 1.5 g	
5 /火	ごはん ヤンニヨムチキン レタス ゆでにんじん 野菜スープ	はいがまい さとう ★ しろごま ★ ワッフル	★ とりにく ★ ぶたにく ★ ぎゅうにゅう	にんにく レタス にんじん キャベツ ★ もやし	しお にほんしゅ ケチャップ ★しょうゆ みりん ★みそ ★コソメ	牛乳 ワッフル ○牛乳	E 499 kcal P 21.2 g F 19.1 g S 1.4 g	
6 /水	ごはん 肉じゃが 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★ せんべい	★ ぶたにく かつおぶし だし ★ とうふ わかめ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき ★ バナナ	★しょうゆ だし ★みそ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳	E 444 kcal P 18.5 g F 11.1 g S 1.6 g	
7 /木	ごはん 豆腐とキのみそあんかけ レタス のりスープ ミニゼリー	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう ★ ミニゼリー ★ ちゅうかめん	★ とうふ ★ とりにく だし のり ★ ぎゅうにゅう ★ ぶたにく あおのり	★ もやし にんじん しめじ レタス はねぎ たまねぎ キャベツ	★みそ ★しょうゆ だし しお ★ソース	牛乳 焼きそば ○牛乳	E 444 kcal P 17.9 g F 16.2 g S 1.4 g	
8 /金	スパゲティーミートソース ハム入りサラダ バナナ	なたねあぶら ★ スパゲティ さとう	★ ぶたにく ★ スキムミルク ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ゼラチン	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ★ バナナ みかんかん ★ おうとうかん	★コソメ ケチャップ しお す	牛乳 フルーツゼリー ○牛乳	E 498 kcal P 19.7 g F 17.1 g S 1.4 g	
12 /火	ごはん 五目いり豆腐 じゃが芋と青菜のスープ バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ★ リーフパイ	★ とりにく ★ とうふ ★ かまぼこ ★ たまご ★ ベーコン ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ チングンサイ ★ バナナ	★しょうゆ ★コソメ しお	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳	E 483 kcal P 22.3 g F 15.7 g S 1.9 g	
18 /月	ごはん 麻婆豆腐（オイスター味） シルバーサラダ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ はるさめ コーン ★ クッキー	★ ぶたにく ★ とうふ ★ ハム ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はねぎ きゅうり	★とりがらだし ★しょうゆ ★みそ ★オイスター味 ★マヨネーズ す	スキムミルク クッキー ○牛乳	E 470 kcal P 19.9 g F 18.6 g S 1.2 g	
19 /火	ごはん 焼肉 ごまあえ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら さとう ★ すりごま ★ ミニゼリー どうもろこし	★ ぶたにく ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルトドリンク	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ★ もやし キャベツ こまつな	にほんしゅ ★しょうゆ しお	牛乳 ゆでとうもろこし ○ヨーグルトドリンク	E 494 kcal P 19.2 g F 16.0 g S 1.0 g	
20 /水	ごはん ツナ入りかに玉風 レタス 青梗菜ときのこのスープ バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ★ ごまあぶら ★ せんべい	★ たまご ツナ ★ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん レタス しめじ チングンサイ ★ バナナ	★しょうゆ ★コソメ ★とりがらだし しお	牛乳 小麦粉せんべい ○牛乳	E 437 kcal P 16.9 g F 17.8 g S 0.9 g	
21 /木	ロールパン ポテトのトマトソース焼き キャベツとパッケッフルのサラダ バナナ	★ ロールパン ★ バター じゃがいも はいがまい	★ ウインナー ★ チーズ ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ パインかん ★ バナナ うめぼし	★コソメ ケチャップ しお こしょう ★マヨネーズ	麦茶 おにぎり（うめ） ○牛乳	E 454 kcal P 13.8 g F 17.4 g S 1.6 g	

令和7年8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	3歳末満児 (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		10時	
22 /金	ごはん 魚のフリッター レタス ゆでにんじん もやしスープ	はいがまい ★こむぎこ なたねあぶら さとう	★さけ ★ベーコン ★アイスクリーム ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ レタス にんじん ★コンソメ ★しょうゆ	★マヨネーズ ケチャップ ベーキングパウダー しお ○牛乳	麦茶 アイスクリーム	E 428 kcal P 17.4 g F 14.0 g S 1.2 g	
25 /月	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁 バナナ	はいがまい さとう かたくりこ ★心 なたねあぶら	かつおぶし ★とりにく ★さつまあげ だし ★だいす ちりめんぼし あおのり ★ぎゅうにゅう	とうがん にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ ★バナナ やさいジュース	★しょうゆ だし ★みそ しお ○牛乳	野菜ジュース 大豆と小魚のカリカリ(のり塩)	E 442 kcal P 19.6 g F 12.1 g S 1.4 g	
26 /火	ごはん いためビーフン 三色みそ汁 ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら ビーフン じゃがいも ★ミニゼリー ★ほっとけーきみっくす コーン	★ぶたにく ★なると だし ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ さやいんげん こまつな	★とりがらだし しお こしょう ★しょうゆ だし ★みそ ★マヨネーズ	牛乳 ツナコーンブレッド ○牛乳	E 474 kcal P 17.3 g F 14.6 g S 1.4 g	
27 /水	ごはん 白身魚のカレー風味揚げ レタス 洋風かき玉汁	はいがまい かたくりこ なたねあぶら	しろみざかな ★ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	レタス にんじん たまねぎ チンゲンサイ ★やさいゼリー	しお カレーこ ★コンソメ	牛乳 野菜ゼリー ○牛乳	E 437 kcal P 18.4 g F 16.4 g S 1.1 g	
28 /木	コッペパン 鶏肉のトマトース(焼き) 野菜レモン酢和え	★コッペパン ★こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう はいがまい じょうしんこ ★しろごま	★とりにく ★ぎゅうにゅう ★にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり ★りんご レモン	しお ★コンソメ ケチャップ ★みそ ★しょうゆ	牛乳 五平もち風 ○乳酸菌飲料	E 484 kcal P 19.9 g F 13.3 g S 1.5 g	
29 /金	ごはん ホワイトシチュー トマトサラダ(イタリアン) バナナ	はいがまい ★バター ★こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル ★サフレ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース パセリ トマト ★バナナ	★コンソメ しお す	スキムミルク サフレ ○牛乳	E 459 kcal P 16.4 g F 13.3 g S 1.0 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。
- 「○…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。