

令和7年9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 | | |
| 1 月 | カレーライス コーンサラダ（ドレッシング） バナナ | はいがまい なたねあぶら ★チャツネ じゅがいも コーン さとう オリーブオイル ★ビスケット | ★ ぶたにく ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかんかん ★ バナナ | ★カレールウ す | スキムミルク クラッカー | E 507 kcal P 17.3 g F 15.3 g S 1.7 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 2 火 | ごはん 豆腐の中華煮 ハムと大根の甘酢和え バナナ | はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ★ ぶ ★ バター | ★ とうふ ★ ぶたにく ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルトドリンク ★ きなこ | しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ★ もやし チングンサイ だいこん ★ バナナ | ★とりがらだし しお ★しょうゆ す | ヨーグルトドリンク お麸ラスク（きな粉） | E 495 kcal P 20.0 g F 17.0 g S 0.8 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 3 水 | ごはん 魚のラビゴットソース 彩り野菜スープ | はいがまい さとう オリーブオイル かたくりこ なたねあぶら コーン ★ しょくパン いちごジャム | ★ ぎゅうにゅう | しろみざかな トマト たまねぎ ピクルス にんじん さやいんげん | しお す ★コンソメ | 牛乳 ジャムサンド | E 528 kcal P 20.3 g F 18.5 g S 1.4 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 4 木 | ごはん 挽肉の味噌風味焼き レタス 豆腐とキャベツのすまし汁 | はいがまい ★ パンこ ★ ごまあぶら ★ ブリン | ★ ぶたにく ★ たまご だし ★ とうふ ★ ぎゅうにゅう | たまねぎ レタス キャベツ はねぎ | ★みそ ★しょうゆ こしょう だし しお | 牛乳 プリン | E 455 kcal P 22.5 g F 19.9 g S 0.9 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 5 金 | さつま芋ごはん 炒り鶏 小松菜の磯和え バナナ | はいがまい さつまいも ★ ぐろごま なたねあぶら こんにゃく さとう ★ せんべい | ★ とりにく だし のり ★ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん ゆでだけのこ こまつな ★ バナナ | しお だし ★しょうゆ みりん | 牛乳 揚げせんべい | E 442 kcal P 15.0 g F 13.2 g S 1.3 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 8 月 | ロールパン 白身魚のムニエル 切り干し大根のごママヨサラダ バナナ | ★ ロールパン ★ こむぎこ ★ バター ★ すりごま さとう | しろみざかな ツナ ★ ぎゅうにゅう ゼラチン | きりほししたいこん きゅうり にんじん ★ バナナ ★ オレンジジュース みかんかん | しお こしょう ★マヨネーズ ★しょうゆ | 牛乳 みかんゼリー | E 465 kcal P 20.0 g F 20.5 g S 1.0 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 9 火 | ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ 豆腐入りかき玉汁 | はいがまい なたねあぶら こんにゃく じゅがいも さとう かたくりこ ★ ほっとけーきみくっす | ★ ぶたにく ★ ウィンナー ★ ちくわ だし ★ とうふ ★ たまご ★ ぎゅうにゅう | にんじん チングンサイ かぼちゃ | ★しょうゆ ★みそ だし しお | 牛乳 かぼちゃのスコーン | E 486 kcal P 20.3 g F 17.6 g S 1.6 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 10 水 | ごはん ポークシチュー 野菜サラダ なし | はいがまい なたねあぶら じゅがいも さとう せんべい | ★ ぶたにく ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん トマトかん トマト レタス キャベツ なし | ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ソース す しお | スキムミルク 塩せんべい | E 455 kcal P 15.8 g F 13.8 g S 1.8 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 11 木 | ごはん 麻婆なす 中華風和えもの 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 | ★ ぶたにく ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ アイスクリーム | しょうが にんにく にんじん ピーマン なす キャベツ きゅうり ★ バナナ | ★とりがらだし ★しょうゆ ★みそ す | 麦茶 アイスクリーム | E 475 kcal P 14.2 g F 17.9 g S 1.1 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 12 金 | ごはん 生揚の五目煮 しめじとキャベツのみそ汁 | はいがまい さとう ★ せんべい | だし ★ ぶたにく ★ なまあげ わかめ ★ ぎゅうにゅう ★ とうふ ★ ヨーグルトドリンク | ほししいたけ ゆでだけのこ にんじん たまねぎ ★ もやし チングンサイ しめじ キャベツ はねぎ | だし ★しょうゆ ★みそ | 牛乳 ○小麦粉せんべい | E 433 kcal P 17.7 g F 11.9 g S 1.3 g |
| | | | | | | ○ヨーグルトドリンク | |
| 16 火 | ごはん 大豆磯辺煮 さつま汁 | はいがまい なたねあぶら いとこん さとう さつまいも ★ バター ★ ほっとけーきみくっす | ★ だいず ★ とりにく ★ あぶらあげ ひじき だし ★ ぎゅうにゅう ★ たまご | にんじん だいこん ごぼう はねぎ やさいジュース | ★しょうゆ だし ★みそ | 牛乳 カップケーキ | E 490 kcal P 16.8 g F 15.2 g S 1.7 g |
| | | | | | | ○野菜ジュース | |

令和7年9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 | | |
| 17 /水 | 焼肉丼 五目みそ汁 バナナ | はいがまい なたねあぶら さとう じゃがいも ★リーフパイ | ★ ぶたにく のり 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 ピーマン しいたけ ★ バナナ | ★しょうゆ にほんしゅ だし ★みそ | スキムミルク パイ菓子 | E 477 kcal P 20.0 g F 17.1 g S 1.4 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 18 /木 | ごはん 酢豚 たたききゅうり オレンジ | はいがまい かたくりこ なたねあぶら じゃがいも さとう ★ こまあぶら ★ クッキー | ★ ぶたにく ★ ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり ★ オレンジ | にほんしゅ ★しょうゆ ★とりがらだし す ケチャップ しお | 牛乳 クッキー | E 459 kcal P 14.7 g F 17.2 g S 1.3 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 19 /金 | 食パン ポーチューブ にんじんサラダ バナナ | ★ しょくパン なたねあぶら じゃかいも さとう ★ マカロニ ★ ピスケット | ★ ぶたにく ★ だいず ツナ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん きゅうり ★ バナナ | ★コンソメ ケチャップ ★ソース ★マヨネーズ ★しょうゆ | スキムミルク ソフトピスケット | E 452 kcal P 19.8 g F 16.1 g S 1.7 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 22 /月 | ごはん カレー味チキン トマト 納豆サラダ(チーズ入り) ミニゼリー | はいがまい さとう ★ こま ★ こまあぶら ★ ミニゼリー ★ ほっとけーきみっくす ★ バター | ★ とりにく ツナ ★ なっとう ★ チーズ ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルト | にんにく トマト にんじん きゅうり レタス ★ りんご | しお にほんしゅ ケチャップ みりん ★しょうゆ カレーこ す | 麦茶 アップルヨーグルトケーキ | E 515 kcal P 19.6 g F 19.2 g S 1.0 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 24 /水 | 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 | はいがまい なたねあぶら かたくりこ ★ クラッカー いちごジャム ★ | ★ ウィンナー だし ★ とうふ わかめ ★ ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ ピーマン えのき はねぎ ★ バナナ | ★コンソメ しお カレーこ だし ★みそ | 牛乳 ジャムクラッカー | E 499 kcal P 17.0 g F 21.2 g S 1.8 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 25 /木 | 肉味噌スパゲティー 和風サラダ ミニゼリー | なたねあぶら さとう ★ スパゲティー ★ ミニゼリー はいがまい | ★ ぶたにく わかめ ちりめんぼし ★ ぎゅうにゅう こんぶ ★ さけ ★ にゅうさんきんいんりょう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース レタス きゅうり | ★コンソメ にほんしゅ ★みそ す ★しょうゆ みりん | 牛乳 さけおにぎり | E 498 kcal P 23.9 g F 13.0 g S 1.7 g |
| | | | | | | ○乳酸菌飲料 | |
| 26 /金 | ごはん 豚肉とコーンの変り揚げ レタス きのこスープ | はいがまい コーン ★ こむぎこ なたねあぶら | ★ ぶたにく ★ たまご ★ ぎゅうにゅう | しそ レタス えのき しめじ にんじん チンゲンサイ ★ やさいゼリー | しお ケチャップ ★ソース ★とりがらだし ★しょうゆ | 牛乳 野菜ゼリー | E 460 kcal P 17.5 g F 17.5 g S 1.2 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 29 /月 | コーンチキンカレーライス ハム入りサラダ バナナ | はいがまい なたねあぶら じゃがいも コーン さとう ★ クラッcker | ★ とりにく ★ スキムミルク ★ ハム ★ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ★ バナナ | ★カレールウ す しお | スキムミルク クラッcker | E 500 kcal P 18.1 g F 16.3 g S 1.9 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |
| 30 /火 | ごはん 大根切干甘煮 三色みそ汁 バナナ | はいがまい なたねあぶら さとう じゃがいも ★ こむぎこ さつまいも | ★ ぶたにく かつおぶし ★ さつあげ だし ★ ぎゅうにゅう | きりぼしだいこん にんじん こまつな ★ バナナ やさいジュース | ★しょうゆ だし ★みそ ベーキングパウダー | 野菜ジュース いも入り蒸しパン(卵なし) | E 459 kcal P 14.9 g F 8.7 g S 1.4 g |
| | | | | | | ○牛乳 | |

- ★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。