

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	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		10 時	
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 じゃがいも 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 ★ パター	★ 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 チンゲンサイ 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 お麴ラスク（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 ★ しょうパン いちごジャム	しろみざかな ★ ぎゅうにゅう	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 ★ プリン	★ 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 ★ くろごま 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 切り干し大根のごまヨサラダ バナナ	★ ロールパン ★ こむぎこ ★ パター ★ 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	きりほしだいこん 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 じゃがいも さとう かたくりこ ★ ほっとけーきみっくす	★ ぶたにく ★ ウインナー ★ ちくわ だし ★ とうふ ★ たまご ★ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ 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 ボークシチュー 野菜サラダ なし	はいがまい なたねあぶら じゃがいも 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 ★ アイスクリューム	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 生揚げの五目煮 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 チンゲンサイ 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 ★ パター ★ ほっとけーきみっくす	★ 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 やさしいジュース	★ 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	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		10 時	
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 ○牛乳		E 477 kcal P 20.0 g F 17.1 g S 1.4 g
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 ★ごまあぶら ★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 ○牛乳		E 459 kcal P 14.7 g F 17.2 g S 1.3 g
19 ／ 金	食パン “ボーロ” にんじんサラダ バナナ	★しょくパン なたねあぶら じゃがいも さとう ★マカロニ ★ビスケット	★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 ソフトビスケット ○牛乳		E 452 kcal P 19.8 g F 16.1 g S 1.7 g
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 ★ごま ★ごまあぶら ★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 ○牛乳		E 515 kcal P 19.6 g F 19.2 g S 1.0 g
24 ／ 水	ごはん 野菜とウィンナーの炒め物 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 ○牛乳		E 499 kcal P 17.0 g F 21.2 g S 1.8 g
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 ★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 グリーンピース 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 ○乳酸菌飲料		E 498 kcal P 23.9 g F 13.0 g S 1.7 g
26 ／ 金	ごはん 豚肉とコーンの vari 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 ★やさしいゼリー	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 ○牛乳		E 460 kcal P 17.5 g F 17.5 g S 1.2 g
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 ★クラッカー	★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 クラッカー ○牛乳		E 500 kcal P 18.1 g F 16.3 g S 1.9 g
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 ★さつまあげ 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 やさしいジュース	★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) ○牛乳		E 459 kcal P 14.9 g F 8.7 g S 1.4 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。
- 「O…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。