2025年01月

完了期

献立



タムスわんぱく保育園瑞江

_		<u> </u>			無			
日/	献立名	+4h 1 () - 1; w/ 1	材料名(昼食		⇒ma Luki	10時おやつ	 栄養	& 価
曜	(離)軟飯	熱と力になるもの軟めし、じゃがい	血や肉や骨になるもの 牛乳、無調整豆	体の調子を整えるもの たまねぎ、いんげ	調味料 だし汁、しょうゆ、	3時おやつ _{牛乳}	エネルギー	
04	肉じやが	も、片栗粉、砂糖、	乳、豚肉、ツナ缶、	ん、人参、だいこん	酢、みりん、中華	牛乳	エ不ルヤー たんぱく質	
+	切干大根のりサラダ	はるさめ、油、ごま 油、白いりごま	きな粉	葉、切干大根、干 ししいたけ、刻みの	だしの素	豆乳もち		14.2 g
	春雨スープ			b		32.1000		0.8 g
06	(離)軟飯	軟めし、小麦粉、砂	牛乳、さば、無調整	いんげん、人参、	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー	
_	さばのみそ煮	糖、そうめん、油、 白すりごま	豆乳、チーズ、ちく わ、みそ	絹さや、しょうが	酒、しょうゆ、 ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質	
月	いんげんと人参のごま和え	L 7 7 C &	42,07-6		ダー、塩	チーズ蒸しパン		11.9 g
\cup	すまし汁(そうめん・絹さや)						食 塩	1.1 g
07	七草粥	うどん、さつまいも、 さといも、米、小麦	牛乳、鶏もも肉、鶏	りんご、大根、人 参、かぶ、ほうれん	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	352 kcal
_	けんちんうどん	粉、油、砂糖、白い	卵、いわし、しらす	そう、なのはな、だ	みりん、塩	牛乳	たんぱく質	16.9 g
火	野菜てんぷら	りごま	干し	いこん葉		★七草風粥		11.8 g
\subseteq	煮りんご きょく	+6000 1 +400 0	11.51 56 b 1 d	2 1000.25 . 2		田作り(ごま)		1.2 g
08	(離)軟飯	軟めし、小麦粉、パン粉、バター、砂	十礼、 カム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅう	ソース、ベーキン グパウダー、コン	牛乳	エネルギー	
<u>.</u>	鶏かつ	糖、ノンエッグマヨ ネーズ、油、いちご		り、コーン	ソメ、塩	牛乳	たんぱく質	
水	かぼちゃのサラダ (ハム) スープ (キャベツ・たまねぎ)	ジャム				いちごスコーン		12.3 g
na	(離)軟飯	軟めし、食パン、ノ	牛乳、生揚げ、鶏も	かぼちゃ、たまね	だし汁、ケチャッ	牛乳	エネルギー	0.7 g
_	厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨネー ズ、片栗粉、油	も肉、チーズ、ハ ム、油揚げ、みそ	ぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、	プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩、パセ		たんぱく質	
木	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	八、八未初、仙	ム、価切り、から	ピーマン	リ粉	ハム・チーズサンド		13.5 g
	みそ汁(キャベツ・あげ)							1.1 g
10	菜めし御飯	軟めし、さつまい も、じゃがいも、砂	牛乳、鶏もも肉、ち くわ、小豆、ツナ缶		だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、菜め	牛乳	エネルギー	
_	おでん(鶏肉)	糖、白すりごま、白	(47、小豆、ノノ田	んけん、八参	しの素、塩	牛乳	たんぱく質	14.0 g
金	いんげんとツナのごま和え	いりごま				鏡開き	脂 質	10.5 g
$\overline{}$	バナナ	+600	U.S. treeb Amain	h.h.l. 20 1 10 -	\$%) VI 1 . 7.1	しるこ(さつまいも)		1.2 g
11	豚丼 	軟めし、小麦粉、さ といも、砂糖、はる			酢、酒、みりん、	牛乳	エネルギー	
	春雨の酢の物	さめ、ノンエッグマ ヨネーズ、油、片栗	そ	け、きゅうり、長ね ぎ、いんげん、わか	ベーキングパウ ダー おろししょ	牛乳 ホットケーキ(卵なし)	たんぱく質	
上	みそ汁(さと芋・いんげん)	粉		8	うが、おろしにん	(A)(A)		12.1 g
14	(離)軟飯 ヨーグルト(ブルーベリー)	軟めし、じゃがい	牛乳、ヨーグルト、	れんこん、人参、た	にく だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー	1.1 g
_	さけの西京焼き	も、ブルーベリー ジャム、餃子の皮、		まねぎ、切干大根、わかめ	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩		たんぱく質	
火	れんこんと厚揚げの炒め煮	油、ごま油	EN C	42/3 00) ()/ (/	サモサ		12.7 g
\smile	すまし汁(切干大根・わかめ)							1.0 g
15	(離)軟飯	軟めし、小麦粉、砂糖、そうめん、油、	牛乳、さば、無調整 豆乳、チーズ、ちく		だし汁、みりん、酒、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	
^	さばのみそ煮	自すりごま	力、みそ	が	ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質	
	ブロッコリーと人参のごま和え				ダー、塩	チーズ蒸しパン		11.9 g
_	すまし汁(そうめん・ねぎ)	動め! 小妻粉 バ	牛乳、鶏もも肉、豆	けくさい 土担 ブ	だし汁、しょうゆ、	4. 羽		1.1 g
16	(離)軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き	ター、粉糖、砂糖、	腐、みそ、油揚げ	ロッコリー、人参、	みりん、塩		エネルギー	
 	お浸し(白菜・人参)	片栗粉		長ねぎ、こねぎ		スノーボールクッキー	たんぱく質脂質	14.4 g 12.3 g
	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)							0.7 g
17	ナポリタン	スパゲティ、軟め	牛乳、鶏もも肉、さ	たまねぎ、はくさい、人		牛乳	エネルギー	
_	白菜のサラダ (ツナ)	し、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、油、	け、ツナ缶、ベーコ ン、粉チーズ	ト、みかん缶、ピーマ	コンソメ、炊き込 みわかめ	牛乳	たんぱく質	
金	かぶのスープ(ベーコン)	白いりごま		ン、かぶの葉、白桃 缶、パイナップル、		おにぎり(さけわかめ)		12.7 g
	フルーツカクテル(もも)			マッシュルーム、グリン ピース				0.9 g
18	(離)軟飯	軟めし、小麦粉、	牛乳、鶏むね肉、	チンゲンサイ、いん		牛乳	エネルギー	
_	鶏むね肉の照り焼き	油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、	ツナ缶	げん、切干大根、 干ししいたけ、刻み	酢、酒、みりん、 中華だしの素、	牛乳	たんぱく質	
土	切干大根のりサラダ	白いりごま		ob	おろししょうが、塩	ちんすこう		14.0 g
\subseteq	春雨スープ						食 塩	0.6 g
20	ロールパン	軟めし、じゃがい も、ロールパン、砂	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、	シチューの素、 酢、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー	
	コーンクリームシチュー	糖、油、自いりごま		人参、いちご、ブロッコリー、きゅう	みりん、塩	牛乳	たんぱく質	
月	グリーンサラダ			り、コーン、ねぎ、		高野豆腐そぼろおにぎり		13.0 g
91	いちご けんちんうどん	うどん、軟めし、さ	牛乳、鶏もも肉、鶏	レーズン 大根、りんご、人	だし汁、ケチャッ	牛乳	食 塩エネルギー	1.2 g
\	野菜てんぷら	つまいも、さといも、	ささみ(筋無し)、鶏	参、たまねぎ、長ね	プ、しょうゆ、みり	牛乳	エホルヤー たんぱく質	
火	煮りんご	小麦粉、油	ももひき肉、卵	ぎ、ピーマン	ん、塩	おやつ・ケチャップライス		11.8 g
								1.0 g
22	(離)軟飯 いよかん	軟めし、じゃがい	牛乳、豚肉、きな粉	いよかん、たまねぎ、 ブロッコリー、キャベ	コンソメ、酢、塩	牛乳	エネルギー	
_	豚肉とじゃがいものコンソメ煮	も、砂糖、油		ツ、カリフラワー、人		牛乳	たんぱく質	12.2 g
水	花野菜のサラダ			参、えのきたけ、パプ リカ、絹さや、粉かん		わらび餅風寒天ゼリー	脂 質	10.5 g
\subseteq	スープ(野菜)	<u> </u>		てん			食 塩	0.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

2025年01月

完了期

献立

表

タムスわんぱく保育園瑞江

_		<u> </u>							
日	献立名		材料名(昼食	·3時おやつ)		10時おやつ	学 =	養 佃	нΙ
曜		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	\ \^ \cdot \	民 川	1
23	(離)軟飯	軟めし、食パン、ノ			だし汁、ケチャッ	牛乳	エネルギー	- 349	kcal
	厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨネー		ぎ、キャベツ、人	プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩、パセ	牛乳.	たんぱく質		
-	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	ズ、片栗粉、油	ム、油揚げ、みそ	参、ブロッコリー、 ピーマン	リ粉	ハム・チーズサンド			
1					2 103	MA-J Myor		質 13.5	
)	みそ汁(キャベツ・あげ)							缸 1.1	
24	お楽しみ給食		ヨーグルト、豚ひき		ケチャップ、ソー	牛乳	エネルギー	- 379	kcal
$\overline{}$	(離)軟飯 ビーンズサラダ	も、小麦粉、砂糖、パン粉、バター、油	大豆、卵、牛乳、脱	ス、たまねぎ、キャベツ、いちご、人	ス、酢、ベーキン グパウダー、コン		たんぱく質	€ 13.5	g
金	ハンバーグトマトスープ	1000	脂粉乳	参、ホールトマト、	ソメ、しょうゆ、塩			質 12.1	- 1
312.	青のり粉ふき芋(添え物) いちご			きゅうり、レーズン、					
$\stackrel{\smile}{-}$	14 104 1 4 4 4 4 1 1 1 2 1 1 1 2 2	おより 丁丰州 ナ	生到 医内 無期	レモン果汁、あお	421 M. 1 v 5v4	(1.5)		包.7	
25	豚丼	軟めし、小麦粉、さ といも、砂糖、はる		たまねぎ、人参、こまつな、えのきた	酢、酒、みりん、	牛乳	エネルギー		- 1
$\overline{}$	春雨の酢の物	さめ、ノンエッグマ	そ	け、きゅうり、長ね	ベーキングパウ	ホットケーキの日	たんぱく質	₹ 13.1	g
土:	みそ汁(さと芋・いんげん)	ヨネーズ、油、片栗		ぎ、いんげん、わか		牛乳	脂質	質 12.1	g
		粉		め	うが、おろしにん	ホットケーキ(卵なし)		缸 1.1	- 1
97	(離)軟飯	軟め1. 小麦粉 バ	牛乳、鶏もも肉、豆	人参 けくさい ナ	にく だし汁、しょうゆ、	牛乳			
	114E/ 12 11 11 11		腐、みそ、油揚げ		みりん、塩		エネルギー		
	鶏肉のねぎ味噌焼き	片栗粉		長ねぎ、こねぎ		牛乳	たんぱく質	₹ 13.4	g
月	お浸し(白菜・人参)					スノーボールクッキー	脂質	質 12.9	g
)	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)						食 塩	鱼 0.9	g
28	(離)軟飯 ヨーグルト(ブルーベリー)	軟めし、じゃがい		れんこん、人参、た		牛乳	エネルギー		
	さけの西京焼き	も、ブルーベリー		まねぎ、切干大根、		牛乳	たんぱく質	01.	
	- / / /////	ジャム、餃子の皮、油、ごま油	さ肉、みそ	わかめ	チャップ、塩				
火	れんこんと厚揚げの炒め煮	何、こま曲				サモサ		質 12.7	
\smile	すまし汁(切干大根・わかめ)						食 塩	缸 1.0	g
29	ロールパン		牛乳、鶏もも肉、凍			牛乳	エネルギー		
_	コーンクリームシチュー	も、ロールパン、砂 糖、油、白いりごま	り显腐	キャベツ、クリームコーン、人参、ブ	酢、しょうゆ、酒、 みりん、塩	牛乳	たんぱく質		- 1
	グリーンサラダ	7%、個、日 7 ツーま		コーン、人参、ノロッコリー、きゅう	ッ トソルン、 温				
//\				り、コーン、ねぎ、		ヨヨガが多になりなにより		質 13.0	
)	みかん	14)) 1 -t-10\ 0	11 01 04 1 1 4	レーズン				缸 1.2	
30	(離)軟飯	軟めし、小麦粉、パン粉、バター、砂	牛乳、鶏むね肉、 ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅう		牛乳	エネルギー	- 361	kcal
$\overline{}$	鶏かつ	糖、ノンエッグマヨ	7.2	り、コーン	ソメ、塩	牛乳	たんぱく質	₹ 14.4	g
木	かぼちゃのサラダ(ハム)	ネーズ、油、いちご				いちごスコーン	脂質	質 12.3	g
Ċ	スープ(キャベツ・たまねぎ)	ジャム						鱼 0.7	- 1
0.1		スパゲティ、軟め	牛乳、鶏もも肉、さ	たまねぎ. はくさい 人	ケチャップ 悔	4-1			
31	ナポリタン	し、ノンエッグマヨ	け、ツナ缶、ベーコ	参、かぶ、ホールトマ	コンソメ、炊き込	牛乳	エネルギー	001	- 1
$\overline{}$	白菜のサラダ(ツナ)	ネーズ、砂糖、油、		ト、みかん缶、ピーマ ン、かぶの葉、白桃	みわかめ	牛乳	たんぱく質	₹ 16.6	g
金	かぶのスープ(ベーコン)	白いりごま		缶、パイナップル、				質 12.7	- 1
				マッシュルーム、グリン ピース					- 1
\vdash	フルーツカクテル(もも)			L - ^			1	鱼 0.9	
							エネルギー	-	kcal
$\overline{}$							たんぱく質	Į.	g
							脂質	有	g
							食 塩		~ l
									, ,
							エネルギー		kcal
\cap							たんぱく質	Į.	g
							脂質	Ę	g
_							食 塩	Ē	g
							エネルギー		kcal
_							1		
$ ^{\cap} $							たんぱく質		g
							脂質		g
$\overline{}$							食 塩	Ā	g
							エネルギー		kcal
_							たんぱく質	質	g
							脂質		-
							I .		g
\vdash		-					食 塩		g
							エネルギー	-	kcal
$\overline{}$							たんぱく質	E.	g
							脂 貿	Í	g
							食 塩		g
\vdash							エネルギー		
							1		kcal
\cap							たんぱく質	Ę	g
							脂 質	Ĩ	g
\cup							食 塩	Ē	g
							エネルギー		kcal
							1		
$ ^{\sim} $							たんぱく質		g
							脂質	Ĩ.	g
\smile							食 塩	ā	g
	※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試	AT アエヤハ		VAHAU1 b	の却入によりが	更する場合がございます。			$\overline{}$

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来のものを使用。