

2025年05月

完了期



献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01	ツナの炊き込み御飯 (高野豆腐の磯辺揚げ 粉ふき芋 すまし汁(ふ・わかめ)	炊めし、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、魅、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ水煮、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、わかめ、あおのり
02	こどもの日 (御飯 金 鯉のぼり・ミートローフ 小松菜のツナ和え	炊めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ひき肉、きなこ、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり
07	軟飯 (さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	炊めし、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり
08	軟飯 (磯卵焼き 木 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	炊めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり
09	軟飯 (キッズヤンニウムチキン 金 春雨サラダ 中華スープ)	炊めし、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン
10	軟飯 (八宝菜 土 中華和え わかめスープ)	炊めし、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩
12	軟飯 (ぶりのカレー揚げ 月 グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	炊めし、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	しょうゆ、酢、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩
13	豆乳坦々風うどん (かぶと人参のサラダ(ちくわ) 火 青のりポテト オレンジ)	炊めし、うどん、じゃがいも、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ひき肉、ちくわ	かぶ、オレンジ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、いたけ、あおのり
14	軟飯 (鶏だんご 水 お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	炊めし、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かとお	グレープフルーツ、いんげん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参
15	なかよし給食 (軟飯 木 鶏肉の治部煮 キャベツ和え)	炊めし、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ささみひき肉、みそ	キャベツ、きゅうり、人参、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根
16	ロールパン (鶏肉のトマト煮込み 金 ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	炊めし、バターロール、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり
17	ビビンバ丼 (切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん)	炊めし、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん
19	軟飯 (ミートローフ 月 小松菜のツナ和え コンソメスープ)	炊めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ひき肉、きなこ、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり
20	軟飯 (キッズヤンニウムチキン 火 春雨サラダ 中華スープ)	炊めし、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン
21	軟飯 (さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	炊めし、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

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

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

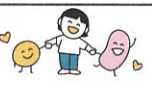
2025年05月

完了期



献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
			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			
22 (木)	卯の日 御飯 磯卵焼き 青菜の納豆和え		軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 マフィン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.9 g 食塩 0.8 g	
23 (金)	おたのしみ給食 チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき・ほうれん草) ヨーグルト(バナナ)		軟めし、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ、コーン、グリーンピース	アレルギーフリーカレールー、酒、おろししょうが、酢、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.5 g 食塩 1.1 g	
24 (土)	軟飯 八宝菜 中華和え わかめスープ		軟めし、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレック	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.1 g 食塩 0.9 g	
26 (月)	軟飯 ぶりのカレー揚げ グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)		軟めし、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.8 g 食塩 0.7 g	
27 (火)	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト オレンジ		軟めし、うどん、じゃがいも、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ひき肉、ちくわ	かぶ、オレンジ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.0 g	
28 (水)	軟飯 鶏だんご お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	グレープフルーツ	軟めし、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かいつお	グレープフルーツ、いんげん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g 食塩 1.1 g	
29 (木)	なかよし給食 軟飯 鶏肉の治部煮 キャベツ和え	具だくさん汁	軟めし、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ささみひき肉、みそ	キャベツ、きゅうり、人参、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.6 g 食塩 0.8 g	
30 (金)	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	みかん缶	軟めし、バターロール、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.1 g	
31 (土)	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)		軟めし、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.0 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレックはアレルギーフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用