

2025年6月



# 乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園瑞江

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名   |      | 材料名(昼食・3時おやつ)                                     |                                            |                                                                               |                                                               | 10時おやつ<br>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                                                           |                                                                                                                     | 乳児 幼児                        |                            |                                        |
| 02          | 菜めし御飯   | 黄桃缶  | 米、ホットケーキ粉、<br>じゃがいも、油、砂糖                          | 牛乳、鶏卵、ウインナー、<br>鶏ももひき肉、糸かつお                | きゅうり、かぶ、黄桃缶、ほうれんそう、<br>たまねぎ、長ねぎ、人参、<br>ねり梅、わかめ                                | ケチャップ、中華だし<br>の素、しょうゆ、<br>塩、菜めしの素                             | 牛乳<br>牛乳<br>ミニアメリカンドッグ                                                                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 471<br>18.0<br>20.6<br>1.5 | 540 kcal<br>19.9 g<br>22.8 g<br>1.8 g  |
| 03          | 麦ごはん    | みかん缶 | 米、油、押麦、片栗粉、<br>砂糖、ごま油                             | 牛乳、ぶり、納豆、<br>油揚げ、みそ、ビスコ                    | みかん缶、小松菜、かぼ<br>ちゃ、しめじ、人参、<br>長ねぎ、塩昆布                                          | だし汁、しょうゆ、<br>酢、酒、おろししょう<br>が、おろしにんにく                          | 牛乳<br>牛乳<br>ビスコ                                                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 496<br>17.3<br>21.0<br>1.5 | 571 kcal<br>16.5 g<br>18.6 g<br>1.7 g  |
| 04          | 焼きビーフン  |      | ビーフン、さつまいも、<br>小麦粉、油、砂糖、<br>白すりごま、ごま油             | 牛乳、豚肉、無調整<br>豆乳、ツナ水煮、<br>油揚げ、みそ            | たまねぎ、人参、ブロッ<br>コリー、甘夏みかん缶、<br>コーン、いんげん、<br>切干大根、しいたけ                          | だし汁、しょうゆ、<br>酒、ベーキングパウ<br>ダー、中華だし<br>の素、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>煮しパンの日 <br>さつまいも蒸しパン | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 443<br>18.6<br>19.0<br>1.6 | 505 kcal<br>20.6 g<br>20.8 g<br>2.0 g  |
| 05          | 炊き出し用白米 |      | アルファ化米(うるち<br>米)、砂糖、小麦粉、<br>油、ごま油                 | 牛乳、無調整豆乳、<br>鶏もも肉、しらす、<br>高野豆腐、みそ、<br>糸かつお | かぼちゃ、ピーマン、<br>もやし、たまねぎ、<br>人参、ごぼう、しい<br>たけ、寒天                                 | だし汁、酢、しょう<br>ゆ、ケチャップ、本<br>みりん、酒、<br>ココアパウダー                   | 牛乳<br>牛乳<br>かぼちゃ豆乳プリン                                                                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 470<br>21.8<br>12.5<br>1.5 | 538 kcal<br>24.6 g<br>12.6 g<br>1.8 g  |
| 06          | 食パン     |      | 食パン、じゃがいも、<br>米、油、ごま油、砂糖                          | 牛乳、豚肉、大豆<br>水煮、糸かつお                        | たまねぎ、キャベツ、<br>トマト缶、だいこん<br>(葉)、人参、<br>レーズン                                    | ケチャップ、酢、し<br>ょうゆ、コンソメ、<br>塩、おろしにんにく、<br>パセリ                   | 牛乳<br>牛乳<br>焼きおにぎり                                                                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 460<br>18.9<br>15.9<br>1.6 | 526 kcal<br>20.9 g<br>16.8 g<br>2.0 g  |
| 07          | 鶏そぼろ丼   |      | 米、小麦粉、里芋、<br>砂糖、春雨、ノン<br>エッグマヨネーズ、<br>ごま油、片栗粉     | 牛乳、鶏ももひき<br>肉、無調整豆乳、<br>ハム、みそ              | 人参、たまねぎ、<br>きゅうり、いんげん、<br>わかめ、あおのり                                            | だし汁、しょうゆ、<br>本みりん、酢、酒、<br>ベーキングパウ<br>ダー、ココアパウ<br>ダー           | 牛乳<br>牛乳<br>ココアケーキ                                                                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 445<br>17.3<br>13.7<br>1.5 | 507 kcal<br>18.9 g<br>14.1 g<br>1.9 g  |
| 09          | なかよし給食  | みそ汁  | 米、米粉、砂糖、<br>油、ノンエッグマ<br>ヨネーズ、麩                    | 牛乳、ささみフレ<br>ーク、鶏もも肉、<br>無調整豆乳、みそ           | 大根、いんげん、<br>キャベツ、えのき<br>たけ、コーン、<br>絹さや、長ねぎ、<br>あおのり                           | だし汁、しょうゆ、<br>本みりん、酒、<br>ベーキングパウ<br>ダー、おろししょう<br>が             | 牛乳<br>牛乳<br>コーンマフィン                                                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 446<br>18.1<br>16.2<br>1.4 | 509 kcal<br>19.9 g<br>17.2 g<br>1.7 g  |
| 10          | 御飯      |      | 米、里芋、砂糖、<br>麩、バター、片栗<br>粉、油                       | 牛乳、鶏ももひき<br>肉、豆腐、生揚<br>げ、みそ                | かぼちゃ、たまねぎ、<br>ひじき                                                             | だし汁、しょうゆ、<br>本みりん、塩                                           | 牛乳<br>牛乳<br>お麩のキャラメルラスク                                                                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 452<br>19.0<br>15.9<br>1.4 | 516 kcal<br>21.1 g<br>16.8 g<br>1.6 g  |
| 11          | 炊き出し用白米 | 洋梨缶  | アルファ化米(うるち<br>米)、小麦粉、塩麴、<br>ノンエッグマヨネ<br>ーズ、砂糖、ごま油 | 牛乳、さば、豚肉、<br>みそ、粉チーズ                       | もやし、大根、洋梨<br>缶、人参、ほうれん<br>そう、野菜ミックス<br>ジュース、長ねぎ、<br>ごぼう                       | だし汁、しょうゆ、<br>本みりん、酒、酢、<br>おろししょうが                             | 牛乳<br>牛乳<br>野菜ブリッツ                                                                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 466<br>19.3<br>18.2<br>1.2 | 534 kcal<br>21.5 g<br>19.7 g<br>1.4 g  |
| 12          | カレーうどん  |      | うどん、米、じゃが<br>いも、油、砂糖、<br>片栗粉、白いりご<br>ま            | 牛乳、豚肉、油揚<br>げ、ベーコン、煮<br>干し、糸かつお            | たまねぎ、人参、<br>きゅうり、いんげ<br>ん、コーン、<br>万能ねぎ、<br>オレンジ                               | だし汁、アレルゲン<br>フリーカレーウ、<br>しょうゆ、本み<br>りん、酢、酒、<br>コンソメ、パ<br>セリ、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ふりかけおにぎり                                                                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 485<br>19.4<br>19.5<br>1.6 | 558 kcal<br>21.6 g<br>21.3 g<br>2.0 g  |
| 13          | 御飯      |      | さつまいも、米、砂<br>糖、油、白すりご<br>ま、黒いりごま                  | 牛乳、豆腐、鶏<br>肉、みそ                            | キャベツ、たまね<br>ぎ、人参、しら<br>たき、大根、<br>大根の葉                                         | だし汁、しょうゆ、<br>酢、酒、本み<br>りん、塩                                   | 牛乳<br>牛乳<br>大学芋                                                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 443<br>19.2<br>15.6<br>1.0 | 505 kcal<br>21.3 g<br>16.4 g<br>1.2 g  |
| 14          | 御飯      |      | 米、マカロニ、砂糖、<br>油、白いりごま、<br>ごま油、春雨                  | 牛乳、豚肉、ささ<br>みフレーク、<br>きな粉                  | たまねぎ、人参、<br>いんげん、切干<br>大根、パプリカ、<br>のり、わかめ                                     | しょうゆ、中華だ<br>しの素、塩、酢                                           | 牛乳<br>牛乳<br>きなこマカロニ                                                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 447<br>19.7<br>16.3<br>0.8 | 511 kcal<br>22.0 g<br>17.3 g<br>0.9 mg |
| 16          | 菜めし御飯   | 黄桃缶  | 米、ホットケーキ粉、<br>じゃがいも、油、砂糖                          | 牛乳、鶏卵、ウインナー、<br>鶏ももひき肉、<br>糸かつお            | きゅうり、かぶ、<br>黄桃缶、ほうれん<br>そう、たまねぎ、<br>長ねぎ、人参、<br>ねり梅、わかめ                        | ケチャップ、中華<br>だしの素、しょう<br>ゆ、塩、菜めし<br>の素                         | 牛乳<br>牛乳<br>ミニアメリカンドッグ                                                                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 471<br>18.0<br>20.6<br>1.5 | 540 kcal<br>19.9 g<br>22.8 g<br>1.8 g  |
| 17          | 炊き出し用白米 | みかん缶 | アルファ化米(うるち<br>米)、油、片栗粉、<br>砂糖、ごま油                 | 牛乳、ぶり、納豆、<br>油揚げ、みそ                        | りんご果汁50%飲料、<br>ぶどう果汁70%飲料、<br>みかん缶、小松菜、<br>かぼちゃ、しめ<br>じ、人参、<br>長ねぎ、塩昆布、<br>寒天 | だし汁、しょうゆ、<br>酢、酒、おろしし<br>ょうが、おろしに<br>んにく                      | 牛乳<br>牛乳<br>あじさいゼリー                                                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 437<br>17.3<br>17.3<br>1.4 | 497 kcal<br>18.9 g<br>18.6 g<br>1.6 g  |
| 18          | カレーうどん  |      | うどん、米、じゃが<br>いも、油、砂糖、<br>片栗粉、白いりご<br>ま            | 牛乳、豚肉、油揚<br>げ、ベーコン、煮<br>干し、糸かつお            | たまねぎ、人参、<br>きゅうり、いんげ<br>ん、コーン、<br>万能ねぎ、<br>オレンジ                               | だし汁、アレルゲン<br>フリーカレーウ、<br>しょうゆ、本み<br>りん、酢、酒、<br>コンソメ、パ<br>セリ、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ふりかけおにぎり                                                                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 485<br>19.4<br>19.5<br>1.6 | 558 kcal<br>21.6 g<br>21.3 g<br>2.0 g  |

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

※食パン・さつまいも揚げ・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6月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園瑞江

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名            | 材料名(昼食・3時おやつ)                            |                                 |                                                      |                                     | 10時おやつ<br>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                                 |                                                                                     | 乳児 幼児 |      |          |
| 19          | 御飯               | 米、砂糖、小麦粉、油、ごま油                           | 牛乳、鶏もも肉、しらす、高野豆腐、みそ、糸かつお、ビスコ    | ビーマン、もやし、たまねぎ、人参、ごぼう、しいたけ                            | だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒             | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 466  | 534 kcal |
| (           | 酢鶏               |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 19.8 | 29.2 g   |
| 木           | ビーマンのおかか炒め       |                                          |                                 |                                                      |                                     | ビスコ                                                                                 | 脂 質   | 15.4 | 16.2 g   |
| )           | みそ汁(ごぼう・高野豆腐)    |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.5  | 1.8 g    |
| 20          | 食パン              | 食パン、じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖                     | 牛乳、豚肉、大豆水煮、糸かつお                 | たまねぎ、キャベツ、トマト缶、だいこん(葉)、人参、レーズン                       | ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ     | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 460  | 526 kcal |
| (           | ボークビーonz         |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 18.9 | 20.9 g   |
| 金           | キャベツのサラダ         |                                          |                                 |                                                      |                                     | 焼きおにぎり                                                                              | 脂 質   | 15.9 | 16.8 g   |
| )           | コンソメスープ(玉葱・大根葉)  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.6  | 2.0 g    |
| 21          | 鶏そぼろ丼            | 米、小麦粉、里芋、砂糖、春雨、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、片栗粉        | 牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム、みそ           | 人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん、わかめ、あおのり                           | だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、ベーキングパウダー、ココアパウダー | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 445  | 507 kcal |
| (           | 春雨の酢の物           |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 17.3 | 18.9 g   |
| 土           | みそ汁(里芋・いんげん)     |                                          |                                 |                                                      |                                     | ココアケーキ                                                                              | 脂 質   | 13.7 | 14.1 g   |
| )           |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.5  | 1.9 g    |
| 23          | なかよし給食           | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麴                   | 牛乳、ささみフレーク、鶏もも肉、無調整豆乳、みそ        | 大根、いんげん、キャベツ、えのきたけ、コーン、絹さや、長ねぎ、あおのり                  | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩 | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 446  | 509 kcal |
| (           | 御飯               |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 18.1 | 19.9 g   |
| 月           | 鶏肉のみぞれ煮          |                                          |                                 |                                                      |                                     | コーンマフィン                                                                             | 脂 質   | 16.2 | 17.2 g   |
| )           | いんげんとささみのマヨあえ    |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.4  | 1.7 g    |
| 24          | 御飯               | 米、里芋、砂糖、麴、バター、片栗粉、油                      | 牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、生揚げ、みそ             | かぼちゃ、たまねぎ、ひじき                                        | だし汁、しょうゆ、本みりん、塩                     | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 452  | 516 kcal |
| (           | ひじき入りつくね         |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 19.0 | 21.1 g   |
| 火           | かぼちゃの甘煮          |                                          |                                 |                                                      |                                     | お麴のキャラメルラスク                                                                         | 脂 質   | 15.9 | 16.8 g   |
| )           | みそ汁(里芋・生揚げ)      |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.4  | 1.6 g    |
| 25          | おたのしみ給食          | 米、ホットケーキ粉、いちごジャム、砂糖、花麴、油                 | 牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、無調整豆乳、しらす、糸かつお | こまつな、メロン、バナナ、パイナップル、もやし、コーン、いんげん、ごぼう、人参、絹さや、干しいたけ、のり | だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩、おろししょうが         | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 455  | 520 kcal |
| (           | ちらし寿司            |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 19.0 | 21.2 g   |
| 水           | 鶏肉の照り焼き          |                                          |                                 |                                                      |                                     | 手作りパフェ                                                                              | 脂 質   | 13.0 | 13.2 g   |
| )           | 小松菜とじゃこの和え物      |                                          |                                 |                                                      |                                     |  | 食 塩   | 1.7  | 2.1 g    |
| 26          | 焼きビーフン           | ビーフン、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、白すりごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ | 牛乳、ささみフレーク、鶏肉、無調整豆乳、油揚げ、みそ      | たまねぎ、人参、ブロッコリー、甘夏みかん缶、コーン、いんげん、切干大根、しいたけ             | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩       | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 441  | 502 kcal |
| (           | ブロッコリーのごまあえ      |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 18.0 | 19.9 g   |
| 木           | みそ汁(切干大根・あげ)     |                                          |                                 |                                                      |                                     | さつまいも蒸しパン                                                                           | 脂 質   | 19.2 | 20.9 g   |
| )           | 甘夏缶              |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.7  | 2.0 g    |
| 27          | 炊き出し用白米          | アルファ化米(うるち米)、小麦粉、塩麴、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油    | 牛乳、さば、豚肉、みそ、粉チーズ                | もやし、大根、洋梨缶、人参、ほうれんそう、野菜ミックスジュース、長ねぎ、ごぼう              | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが           | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 466  | 534 kcal |
| (           | さばのみそ煮           |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 19.3 | 21.5 g   |
| 金           | もやしの和え物          |                                          |                                 |                                                      |                                     | 野菜プリッツ                                                                              | 脂 質   | 18.2 | 19.7 g   |
| )           | 塩豚汁              |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.2  | 1.4 g    |
| 28          | 御飯               | 米、マカロニ、砂糖、油、白いりごま、ごま油、春雨                 | 牛乳、豚肉、ささみフレーク、きな粉               | たまねぎ、人参、いんげん、切干大根、パプリカ、のり、わかめ                        | しょうゆ、中華だしの素、塩、酢                     | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 447  | 511 kcal |
| (           | 豚肉と野菜の甘辛炒め       |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 19.7 | 22.0 g   |
| 土           | ハリハリ海苔サラダ        |                                          |                                 |                                                      |                                     | きなこマカロニ                                                                             | 脂 質   | 16.3 | 17.3 g   |
| )           | 中華スープ(わかめ・春雨)    |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 0.8  | 0.9 mg   |
| 30          | 御飯               | さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、白いりごま、黒いりごま       | 牛乳、豚レバー、無調整豆乳、みそ                | キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン                                    | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが、おろしにんにく   | 牛乳                                                                                  | エネルギー | 462  | 529 kcal |
| (           | 甘辛レバー            |                                          |                                 |                                                      |                                     | 牛乳                                                                                  | たんぱく質 | 17.8 | 19.7 g   |
| 月           | キャベツとトマトのサラダ     |                                          |                                 |                                                      |                                     | 大学芋                                                                                 | 脂 質   | 13.8 | 14.2 g   |
| )           | 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.3  | 1.5 g    |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     |       |      |          |
| 平均          | 栄養価              |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | エネルギー | 457  | 522 kcal |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | たんぱく質 | 18.7 | 20.7 g   |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 脂 質   | 16.4 | 17.5 g   |
|             |                  |                                          |                                 |                                                      |                                     |                                                                                     | 食 塩   | 1.4  | 1.7 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。