

2025年08月

中期



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)				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 － 金 －	(離)全粥80g オレンジ たらのみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁(こまつな)	おかゆ	たら、白みそ	人参、キャベツ、オレンジ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
02 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉とトマトの煮物 麴のだし煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ、麴	鶏ささみ(筋無し)	トマト、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
04 － 月 －	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ みそ汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
05 － 火 －	(離)全粥80g 鮭の煮物(じゃがいも) キャベツのだし煮 みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
06 － 水 －	トマトうどん ほうれん草と人参のお浸し すまし汁 オレンジ	うどん、麴	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、いんげん、トマト、ブロッコリー、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.5 g 食塩 1.1 g
07 － 木 －	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物 人参のだし煮 みそ汁(じゃが芋)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	豆腐、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 1.2 g 食塩 0.5 g
08 － 金 －	パンかゆ バナナ (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 野菜のだし煮 豆乳スープ	食パン、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	バナナ、きゅうり、人参、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 136 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g
09 － 土 －	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 人参のだし煮 野菜スープ	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
12 － 火 －	(離)全粥80g 梨のコンポート 夏野菜の煮物 おふとツナの煮物 キャベツのスープ	おかゆ、麴	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.3 g
13 － 水 －	(離)うどん(ひき肉) ほうれん草と人参のお浸し 離)高野豆腐の煮物	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	ほうれん草、いんげん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 1.2 g 食塩 1.1 g
14 － 木 －	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 人参と玉葱のだし煮 すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
15 － 金 －	(離)全粥80g オレンジ たらのみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁(こまつな)	おかゆ	たら、白みそ	人参、キャベツ、オレンジ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
16 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 麴のだし煮 すまし汁	おかゆ、麴	鶏ささみ(筋無し)	いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
18 － 月 －	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ みそ汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
19 － 火 －	(離)全粥80g 鮭の煮物(じゃがいも) キャベツのだし煮 みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.9 g 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。