



乳 幼 児 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	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	3時おやつ	乳児 幼児			
01	パインの日 (炊き出し用白米 すまし汁(ちくわ・こまつな) 金 鰯の味噌バター焼き パイン缶 ) ごもく豆	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、油、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、ちくわ、みそ	パイナップル、もやし、こまつな、人参、にら、ごもく豆缶	だし汁、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	462 21.7 4.4 1.5	529 24.5 15.0 1.7	kcal g g g
02	御飯 (鶏ささ身のケチャップあん 土 えだまめコーン) コンソメスープ(ねぎ・さといも)	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、こまつな、人参、長ねぎ、だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	481 20.5 14.6 1.2	552 22.9 15.2 1.4	kcal g g g
04	なかよし給食 (麦ごはん みそ汁(なす・わかめ) 月 肉じゃが(鶏肉) 黄桃缶) 青のりサラダ(マヨ)	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ	キャベツ、黄桃缶、人参、たまねぎ、みかん缶、レーズン、洋梨缶、なす、だいこん葉、コーン、いんげん、絹さや、青のり、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	446 18.5 12.1 1.4	509 20.5 12.1 1.7	kcal g g g
05	お弁当給食(2歳児のみ) (御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 火 さけのコロッケ風オープン焼き) グリーンサラダ	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 17.3 15.6 1.4	517 19.0 16.4 1.7	kcal g g g
06	トマトスパゲティ (お豆のサラダ 水 きこのスープ(絹さや)) オレンジ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	484 25.3 15.9 1.1	556 29.0 16.8 1.3	kcal g g g
07	オクラの日 (炊き出し用白米 みそ汁(じゃが芋・絹さや) 木 炒り豆腐(えだ豆)) おくらとちくわの海苔あえ 	アルファ化米(うるち米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 19.2 15.5 1.7	537 21.4 16.3 1.8	kcal g g g
08	ドッグパン (鶏かつ(チーズ) パナナ 金 添え: 青のりさといも) かぼちゃいとこ煮	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	パナナ、クリームコーン、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり、かぼちゃいとこ煮缶、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 21.7 14.8 1.5	562 25.1 15.8 1.8	kcal g g g
09	中華丼 (ピーマンと人参の春雨サラダ 土 中華スープ(いも・たまねぎ))	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	461 16.8 16.1 1.4	527 18.3 17.0 1.7	kcal g g g
12	夏野菜カレー (マカロニサラダ 火 押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)) なし	米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、ミックスベジタブル、ピーマン、人参、干しいたけ	カレールー、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 野菜ジュース カルピスミルクゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	501 17.0 17.8 1.3	570 18.2 18.5 1.5	kcal g g g
13	ジャージャー麺 (ほうれん草のナムル(人参・えのき) 水 中華スープ(高野豆腐・菜だいこん)) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、さけ、凍り豆腐、みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	449 21.9 15.2 1.7	512 24.7 16.0 2.0	kcal g g g
14	焼きもちご飯 (親子オムレツ 木 玉ねぎのサラダ(わかめ)) すまし汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 17.3 17.3 1.5	517 19.0 18.6 1.9	kcal g g g
15	炊き出し用白米 (鰯の味噌バター焼き 金 ごもく豆) すまし汁(ちくわ・青菜)	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、油、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、ちくわ、みそ	ピーマンスライス、ほうれんそう、ごもく豆缶	だし汁、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	462 21.7 4.4 1.5	529 24.5 15.0 1.7	kcal g g g
16	御飯 (鶏ささ身のケチャップあん 土 えだまめコーン) コンソメスープ(菜だいこん・さといも)	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、ピーマンスライス、だいこん葉	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	480 20.5 14.6 1.2	551 23.0 15.2 1.4	kcal g g g
18	なかよし給食 (麦ごはん みそ汁(なす・わかめ) 月 肉じゃが(鶏肉) 黄桃缶) 青のりサラダ(マヨ)	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ	キャベツ、黄桃缶、人参、たまねぎ、みかん缶、洋梨缶、なす、レーズン、だいこん葉、いんげん、コーン、絹さや、青のり、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	446 18.5 12.1 1.4	509 20.5 12.1 1.7	kcal g g g
19	御飯 (さけのコロッケ風オープン焼き 火 グリーンサラダ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	454 17.3 15.7 1.4	519 19.0 16.6 1.7	kcal g g g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

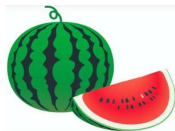
※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※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ものを使用。

※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。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。



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 乳 児 幼 児		
		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				
20	トマトスパゲティ (お豆のサラダ きのこのスープ(絹さや) オレンジ	スパゲティ、米、ノン エッグマヨネーズ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚 ひき肉、大豆、ハ ム	ホールトマト、たまねぎ、ほう れんそう、オレンジ、ブロッコ リー、ズッキーニ、えのきた け、パプリカ、しめじ、人参、 たけのこ、絹さや、干しいた け	だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、 酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯 (豚肉・たまねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	484 25.3 15.9 1.1	556 kcal 29.0 g 16.8 g 1.3 g
21	炊き出し用白米 (炒り豆腐(えだ豆) おくらとちくわの海苔あえ みそ汁(じゃが芋・絹さや)	アルファ化米(うるち 米)、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、油、片 栗粉	牛乳、豆腐、鶏もも ひき肉、ちくわ、無 調整豆乳、脱脂粉 乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、え だまめ、絹さや、干しいた け、刻みのり	だし汁、しょうゆ、み りん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 19.2 15.5 1.7	531 kcal 21.1 g 16.1 g 1.8 g
22	ドッグパン コーンスープ(豆乳) (鶏かつ(チーズ) パナナ 添え:青のりさといも かぼちゃいとこ煮	ホットドッグパン、 米、さといも、小麦 粉、油、パン粉、白 いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳、鶏もも ひき肉、油揚げ、 粉チーズ	バナナ、クリームコーン、長 ねぎ、コーン、グリンビー ス、ひじき、あおのり、かぼ ちゃいとこ煮缶、人参	だし汁、しょうゆ、み りん、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	474 21.7 14.8 1.5	562 kcal 25.1 g 15.8 g 1.8 g
23	中華丼 (ピーマンと人参の春雨サラダ 中華スープ(いも・たまねぎ)	米、じゃがいも、米 粉、いちごジャム、 はるさめ、砂糖、ごま 油、油、白いりごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、 ピーマン、絹さや、干しい たけ	しょうゆ、酒、酢、中 華だしの素、ベーキ ングパウダー、塩、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	461 16.8 16.1 1.4	527 kcal 18.3 g 17.0 g 1.7 g
25	お楽しみ給食 (御飯 スープ(野菜) バーベキューチキン なし じゃこサラダ	米、小麦粉、砂糖、 バター、油	牛乳、鶏もも肉、し らす干し	なし、こまつな、キャベツ、 かぶ、人参、たまねぎ、レモ ン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、 しょうゆ、酒、酢、 ベーキングパウ ダー、コンソメ、塩、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 レモンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 16.6 15.6 1.2	500 kcal 18.1 g 16.4 g 1.4 g
26	夏野菜カレー (マカロニサラダ 押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ) なし	米、ノンエッグマヨ ネーズ、押麦、マカ ロニ、マンナウエ ハース、油	牛乳、豚肉、カル ビス、ハム、ゼラチ ン	野菜ミックスジュース、なし、か ぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 パイナップル、なす、きゅうり、 人参、ピーマン、コーン、干し しいたけ	カレールウ、だし汁、 しょうゆ、酒、おろししょうが、 しょうゆ、中華だしの 素、おろしにんにく、 塩	牛乳 野菜ジュース カルビスミルクゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	500 17.2 17.6 1.4	569 kcal 18.4 g 18.2 g 1.7 g
27	ジャージャー麺 (ほうれん草のナムル(人参・えのき) 中華スープ(高野豆腐・菜だいこん) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、 米、片栗粉、砂糖、 ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さ け、凍り豆腐、みそ	ほうれんそう、甘夏みかん 缶、たまねぎ、きゅうり、もや し、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だ しの素、酒、おろし しょうが、塩、おろし にんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	455 22.2 16.2 1.6	520 kcal 25.1 g 17.2 g 1.9 g
28	焼きもろこし飯 (親子オムレツ 玉ねぎのサラダ すまし汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、 じゃがいも、油、白 いりごま	牛乳、卵、鶏むね 肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人 参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、 ベーキングパウ ダー、しょうゆ、コ ア、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 17.4 16.4 1.4	507 kcal 19.1 g 17.4 g 1.7 g
29	御飯 黄桃缶 (焼肉風 きゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、食パン、白いり ごま、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、 豆腐、みそ、粉 チーズ	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶 ダイスカット、人参、パプリ カ、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、バセリ粉	牛乳 牛乳 チーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	440 18.6 17.8 1.6	501 kcal 20.7 g 19.2 g 1.9 g
30	てりやき野菜丼 (昆布の煮物 みそ汁(さと芋・だいこん葉)	米、さといも、小麦 粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳、ちくわ、 油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、 キャベツ、だいこん葉、レー ズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、ベーキン グパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 17.3 16.1 1.6	513 kcal 18.9 g 17.1 g 1.9 g
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	466 19.3 16.1 1.4	534 kcal 21.5 g 17.0 g 1.7 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

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

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※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ものを使用。

※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。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

