

2025年08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	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	
01 (金)	炊き出し用白米 鰯の味噌バター焼き ごもく豆 すまし汁(ちくわ・こまつな)	オレンジ	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、油、黒いりごま、バター、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、ちくわ、みそ	かぼちゃ、オレンジ、もやし、こまつな、なら、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 368 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.1 g
02 (土)	軟飯90g 鶏ささ身のケチャップあん えだまめコーン コンソメスープ(ねぎ・さいとも)		軟めし、さいとも、小麦粉、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、酒、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.1 g 食塩 0.8 g
04 (月)	なかよし給食 軟飯90g 肉じゃが(鶏肉) 青のりサラダ(マヨ)	みそ汁(なす・わかめ) 黄桃缶	軟めし、じゃがいも、砂糖、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、洋梨缶、レーズン、なす、みかん缶、コーン、いんげん、だいこん葉、絹さや、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 362 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.6 g 食塩 1.2 g
05 (火)	軟飯90g さけのクロッカ風オープン焼き グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)		軟めし、じゃがいも、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 363 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.0 g
06 (水)	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		軟めし、スパゲティ、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、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 381 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.3 g 食塩 0.8 g
07 (木)	オクラの日 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 369 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.3 g
08 (金)	ドッグパン 鶏かつ(チーズ) 添え: 青のりさいとも かぼちゃいとこ煮	コーンスープ(豆乳) バナナ	軟めし、ホットドッグパン、さいとも、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、グリーンピース、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 炊き込みごはん	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.7 g 食塩 1.2 g
09 (土)	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)		軟めし、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 366 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
12 (火)	夏野菜カレー マカロニサラダ キャベツのスープ(しいたけ) 梨のコンポート		軟めし、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、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 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 371 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.0 g 食塩 0.9 g
13 (水)	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・葉だいこん) 甘夏缶		中華麺(卵無し)、軟めし、片栗粉、砂糖、白いりごま、ごま油	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 354 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
14 (木)	焼きもちご飯 親子オムレツ 玉ねぎのサラダ(わかめ) すまし汁(なす・油揚げ)		軟めし、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、酢、塩	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
15 (金)	炊き出し用白米 鰯の味噌バター焼き 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	ピーマンズライス、ほうれんそう、ごもく豆缶	だし汁、しょうゆ、みりん、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 368 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.1 g
16 (土)	軟飯90g 鶏ささ身のケチャップあん えだまめコーン コンソメスープ(葉だいこん・さいとも)		軟めし、さいとも、小麦粉、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	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、ピーマンズライス、だいこん葉	ケチャップ、酒、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g 食塩 0.8 g
18 (月)	なかよし給食 軟飯90g 肉じゃが(鶏肉) 青のりサラダ(マヨ)	みそ汁(なす・わかめ) 黄桃缶	軟めし、じゃがいも、砂糖、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、洋梨缶、レーズン、なす、コーン、いんげん、だいこん葉、絹さや、粉かんでん、わかめ、レモン果汁、青のり	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 362 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.6 g 食塩 1.2 g
19 (火)	軟飯90g さけのクロッカ風オープン焼き グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)		軟めし、じゃがいも、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 363 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.0 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

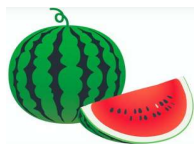
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※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



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。



2025年08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
20	トマトスバゲティ (お豆のサラダ きのこのスープ(絹さや) オレンジ	熱と力になるもの 軟めし、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	体の調子を整えるもの 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、絹さや、干しいたけ	調味料 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 381 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.3 g 食塩 0.8 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 369 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.3 g
22	ドッグパン (鶏かつ(チーズ) 添え: 青のりさといも かぼちゃいとこ煮	コーンスープ(豆乳) バナナ 軟めし、ホットドッグパン、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、グリーンピース、あおのり、かぼちゃいとこ煮、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.7 g 食塩 1.2 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)	軟めし、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 366 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
25	お楽しみ給食 (軟飯90g バーベキューチキン じゃこサラダ	スープ(野菜) 梨のコンポート 軟めし、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 346 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.9 g 食塩 0.8 g
26	夏野菜カレー (マカロニサラダ キャベツのスープ(しいたけ) 梨のコンポート	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、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、パナップル、なす、きゅうり、人参、ピーマン、コーン、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 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 379 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.8 g 食塩 1.0 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)、軟めし、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 359 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.5 g 食塩 1.1 g
28	焼きもちし飯 (親子オムレツ 玉ねぎのサラダ すまし汁(なす・油揚げ)	軟めし、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、酢、塩	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
29	軟飯90g (焼肉風 きゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	黄桃缶 軟めし、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、パセリ粉	牛乳 牛乳 チーズラスク	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.8 g 食塩 1.2 g
30	てりやき野菜丼 (人参と竹輪の煮物 みそ汁(さと芋・だいこん葉)	軟めし、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	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン	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 358 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.6 g 食塩 1.1 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g



※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

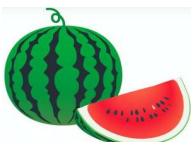
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※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



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

