様式F114

2025年09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 ㈠ 月 ㈡	(離)全粥80g　バナナ 鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し 豆腐スープ(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	ほうれんそう、バナナ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.2 g
02 ㈠ 火 ㈡	(離)全粥80g　オレンジ たらの煮つけ 野菜のだし煮 みそ汁(かぼちゃ)	米	たら、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 70 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
03 ㈠ 水 ㈡	(離)うどん(ナポリタン風) キャベツときゅうりのだし煮 スープ(いんげん) オレンジ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、塩	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g
04 ㈠ 木 ㈡	(離)全粥80g 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 みそ汁(キャベツ)	米、片栗粉	豆腐、白みそ	ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
05 ㈠ 金 ㈡	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(いんげん)	米、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 80 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g
06 ㈠ 土 ㈡	(離)全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 野菜のだし煮 すまし汁	米	鶏ささみ(筋無し)、凍り豆腐	はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
08 ㈠ 月 ㈡	パンかゆ 鶏肉とおふのトロ煮 きゅうりと人参のサラダ風 すまし汁(だいこん)	食パン、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
09 ㈠ 火 ㈡	(離)うどん(鶏そぼろ) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも) 豆腐すまし汁	うどん、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	ブロッコリー、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1 g 食塩 1 g
10 ㈠ 水 ㈡	(離)全粥80g (離)さけのみそ蒸し 人参の煮物 すまし汁(ふ・こまつな)	米、麩	さけ、白みそ	人参、いんげん、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 67 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.8 g 食塩 0.4 g
11 ㈠ 木 ㈡	(離)全粥80g しらすの煮物(人参) きゅうりの煮ひたし 味噌汁	米、じゃがいも	しらす、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 64 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.5 g 食塩 0.9 g
12 ㈠ 金 ㈡	(離)全粥80g　梨のコンポート 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃサラダ スープ	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)	なし、かぼちゃ、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
13 ㈠ 土 ㈡	(離)全粥80g　オレンジ 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁(おふ)	米、麩	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、オレンジ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
16 ㈠ 火 ㈡	(離)全粥80g　オレンジ たらの煮つけ 野菜のだし煮 みそ汁(かぼちゃ)	米	たら、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 70 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
17 ㈠ 水 ㈡	うどん(トマト味) キャベツのだし煮 すまし汁(いんげん) オレンジ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、いんげん、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 0.3 g 食塩 1 g
18 ㈠ 木 ㈡	(離)全粥80g 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 みそ汁(キャベツ)	米、片栗粉	豆腐、白みそ	ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 2.7 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。

様式F114

2025年09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） 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	栄養価
19（金）	（離）全粥80g 鶏団子と野菜煮 かぼちゃの煮物 すまし汁（いんげん）	米、じゃがいも	鶏ささみ（ひき肉）	かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 80 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g
20（土）	（離）全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 野菜のだし煮 すまし汁	米	鶏ささみ（筋無し）、凍り豆腐	はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
22（月）	（離）全粥80g 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃサラダ スープ	じゃがいも、米	鶏ささみ（ひき肉）	かぼちゃ、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 75 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
24（水）	（離）全粥80g しらすの煮物（人参） きゅうりの煮ひたし 味噌汁	米、じゃがいも	しらす、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 64 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.5 g 食塩 0.9 g
25（木）	（離）全粥80g　梨のコンポート 鶏肉のぺったんこ蒸し お浸し みそ汁（だいこん）	米、片栗粉	鶏ささみ（ひき肉）、白みそ	なし、大根、ほうれんそう、はくさい	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 75 kcal たんぱく質 7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
26（金）	パンかゆ 鶏肉とおふのトロ煮 きゅうりと人参のサラダ風 すまし汁（だいこん）	食パン、麩、片栗粉	鶏ささみ（ひき肉）	たまねぎ、人参、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
27（土）	（離）全粥80g　オレンジ 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁（おふ）	米、麩	鶏ささみ（筋無し）、白みそ	人参、オレンジ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
29（月）	（離）全粥80g （離）さけのみそ蒸し 人参の煮物 みそ汁（ふ・こまつな）	米、麩	さけ、白みそ	人参、いんげん、こまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー 70 kcal たんぱく質 5 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
30（火）	（離）うどん（鶏そぼろ） 温野菜（ブロッコリー・さつまいも） 豆腐すまし汁	うどん、さつまいも	鶏ささみ（ひき肉）、豆腐	ブロッコリー、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1 g 食塩 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。