様式F114

2025年9月

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） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児	幼児
01 ㈪ 月 ㋡	御飯　バナナ 鶏肉のカレー焼き つるむらさきのナムル 豆腐スープ（なす・ねぎ）	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豆腐、みそ	バナナ、つるむらさき、なす、たまねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パプリカ	しょうゆ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉みそパン	エネルギー 450 514 kcal たんぱく質 17.9 19.7 g 脂質 14.6 15.2 g 食塩 1.3 1.6 g
02 ㈫ 火 ㋡	麦ごはん　パイン缶 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え 五目みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま	牛乳、赤魚、卵、みそ	かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 452 516 kcal たんぱく質 16.9 18.5 g 脂質 16.2 17.2 g 食塩 1.4 1.7 g
03 ㈬ 水 ㋡	**なかよし給食** ナポリタン　オレンジ Caサラダ スープ（チンゲンサイ・コーン）	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、コーン、グリンピース、刻みのり	だし汁、ケチャップ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おさかなごはん	エネルギー 454 519 kcal たんぱく質 22.0 24.8 g 脂質 12.8 13.0 g 食塩 1.4 1.7 g
04 ㈭ 木 ㋡	ゆかり御飯 がんもどき（えだまめ） ブロッコリーと人参のおかか和え（ちくわ） みそ汁（キャベツ・あげ）	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 451 519 kcal たんぱく質 18.1 20.1 g 脂質 15.5 16.5 g 食塩 1.2 1.4 g
05 ㈮ 金 ㋡	麦ごはん 親子オムレツ かぼちゃのカレー風味サラダ コンソメスープ（ねぎ・コーン）	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ	かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリンピース	ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド（ブルーベリー）	エネルギー 479 550 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂質 17.5 18.8 g 食塩 1.2 1.5 g
06 ㈯ 土 ㋡	御飯 鶏のてりマヨ焼き 白菜の納豆和え すまし汁（切干大根・わかめ）	米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、納豆	バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 451 515 kcal たんぱく質 18.2 20.1 g 脂質 12.6 12.7 g 食塩 1.3 1.5 g
08 ㈪ 月 ㋡	ロールパン マカロニグラタン（ソース） にんじんとみかんのサラダ コンソメスープ（大根・大根葉）	米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリンピース	ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ（豚肉）	エネルギー 444 506 kcal たんぱく質 21.0 23.7 g 脂質 16.9 18.1 g 食塩 1.4 1.7 g
09 ㈫ 火 ㋡	五目冷やしうどん（卵・ささみ） 温野菜（ブロッコリー・さつまいも） 豆腐すまし汁（わかめ） みかん缶	うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きなこ	ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 436 511 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂質 13.2 13.5 g 食塩 1.5 1.8 g
10 ㈬ 水 ㋡	御飯 さけの西京焼き 五目きんぴら すまし汁（ふ・こまつな）	米、砂糖、米粉、油、麩、粉糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、鶏ももひき肉、さつま揚げ、みそ	つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、こんにゃく	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 453 517 kcal たんぱく質 20.7 23.2 g 脂質 15.9 16.9 g 食塩 1.5 1.8 g
11 ㈭ 木 ㋡	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ（じゃがいも・たまねぎ）	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉	もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 447 510 kcal たんぱく質 17.3 19.8 g 脂質 15.7 16.6 g 食塩 1.3 1.6 g
12 ㈮ 金 ㋡	チキンカレーライス かぼちゃサラダ 中華スープ（わかめ・長ねぎ） なし	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、こしあん	たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	カレールウ、中華だしの素	牛乳 牛乳 あんこサンド	エネルギー 471 540 kcal たんぱく質 18.2 20.1 g 脂質 14.6 15.2 g 食塩 1.4 1.6 g
13 ㈯ 土 ㋡	焼き鳥丼 根菜と里芋の煮物 みそ汁（おふ・さやえんどう） オレンジ	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 472 541 kcal たんぱく質 19.2 21.4 g 脂質 16.5 17.6 g 食塩 1.2 1.4 mg
16 ㈫ 火 ㋡	麦ごはん　パイン缶 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え 五目みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま	牛乳、赤魚、卵、みそ	かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 452 516 kcal たんぱく質 16.9 18.5 g 脂質 16.2 17.2 g 食塩 1.4 1.7 g
17 ㈬ 水 ㋡	**イタリア料理の日** ボロネーゼスパゲティ　オレンジ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ（チンゲンサイ・パプリカ）	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ホールトマト、チンゲンサイ、人参、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ	だし汁、ケチャップ、コンソメ、ハヤシルウ、酢、おろしにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 トマトリゾット	エネルギー 451 515 kcal たんぱく質 21.7 24.5 g 脂質 15.8 16.7 g 食塩 1.4 1.6 g
18 ㈭ 木 ㋡	**お弁当給食** ゆかり御飯　みそ汁（キャベツ・あげ） がんもどき（えだまめ） ブロッコリーと人参のおかか和え（ちくわ）	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 451 519 kcal たんぱく質 18.1 20.1 g 脂質 15.5 16.5 g 食塩 1.2 1.4 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※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。

様式F114

2025年9月

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） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児	幼児
19 ～ 金 ～	麦ごはん 親子オムレツ かぼちゃのカレー風味サラダ コンソメスープ（ねぎ・コーン）	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ	かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリンピース	ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド （ブルーベリー）	エネルギー 479 たんぱく質 20.9 脂質 17.5 食塩 1.2	550 kcal 23.5 g 18.8 g 1.5 g
20 ～ 土 ～	御飯 鶏のてりマヨ焼き 白菜の納豆和え すまし汁（切干大根・わかめ）	米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、納豆	バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 451 たんぱく質 18.2 脂質 12.6 食塩 1.3	515 kcal 20.1 g 12.7 g 1.5 g
22 ～ 月 ～	チキンカレーライス かぼちゃサラダ 中華スープ（わかめ・長ねぎ） 黄桃缶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、こしあん	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	カレールゥ、中華だしの素	牛乳 牛乳 あんこサンド	エネルギー 473 たんぱく質 18.2 脂質 14.6 食塩 1.4	545 kcal 20.2 g 15.2 g 1.6 g
24 ～ 水 ～	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ（じゃがいも・たまねぎ）	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉	もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 447 たんぱく質 18.0 脂質 15.7 食塩 1.3	510 kcal 19.8 g 16.6 g 1.6 g
25 ～ 木 ～	**お楽しみ給食** 御飯　みそ汁（大根・えのき） 豚かつ　なし お浸し	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、みそ	なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 440 たんぱく質 17.1 脂質 15.4 食塩 1.3	502 kcal 18.7 g 16.2 g 1.6 g
26 ～ 金 ～	ロールパン マカロニグラタン（ソース） にんじんとみかんのサラダ コンソメスープ（大根・大根葉）	米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリンピース	ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ（豚肉）	エネルギー 444 たんぱく質 21.0 脂質 16.9 食塩 1.4	506 kcal 23.7 g 18.1 g 1.7 g
27 ～ 土 ～	焼き鳥丼 根菜と里芋の煮物 みそ汁（おふ・さやえんどう） オレンジ	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 472 たんぱく質 19.2 脂質 16.5 食塩 1.2	541 kcal 21.4 g 17.6 g 1.4 g
29 ～ 月 ～	**なかよし給食** 御飯　みそ汁（ふ・こまつな） さけの西京焼き 五目きんぴら	米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵、みそ	ほうれんそう、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 **洋菓子の日** 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 477 たんぱく質 21.5 脂質 15.1 食塩 1.7	547 kcal 24.2 g 15.9 g 2.1 g
30 ～ 火 ～	五目冷やしうどん（卵・ささみ） 温野菜（ブロッコリー・さつまいも） 豆腐すまし汁（わかめ） みかん缶	うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豆腐、小豆、鶏肉、卵	ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おはぎ（つぶあん）	エネルギー 440 たんぱく質 19.0 脂質 12.7 食塩 1.5	522 kcal 21.6 g 13.0 g 1.8 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 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 456 たんぱく質 19.2 脂質 15.3 食塩 1.3	523 kcal 21.4 g 16.2 g 1.6 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・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

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※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。