

乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園瑞江

	a a	,			- 10-00-	000			
日	#\ _+ #		材料名(星	【食・3時おやつ)		10時おやつ	学	養和	I i
曜	献立名	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	1	乳児	
01	なかよし給食	さつまいも、米、	牛乳、鶏もも肉、ツ	りんご、人参、たまねぎ、ブ	しょうゆ、酒、中華だ	牛乳	エネルギー	443	
01			ナ缶	ロッコリー、だいこん葉、	しの素、塩、パセリ				
$\overline{}$	御飯 中華スープ(玉葱・大根葉)	ム、砂糖、油、ノン		コーン	粉、おろしにんにく	牛乳	たんぱく質	16.9	18.8 g
水	鶏肉のマーマレード焼き りんご	エッグマヨネーズ、				大学芋(ごま)	脂質	13.9	14.7 g
	ゴマネーズサラダ	白すりごま、白いり					食塩	1.1	1.3 g
		- 01	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳			
02	豆腐の日	比更松 畑事 ける	 4. 以 明日 明日 明日本小司 	イ、たまねぎ、人参、コー	りん、酒、ベーキン		エネルギー	464	537 kcal
$\overline{}$	麦ごはん はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	さめ、油、ごま油、白	かつお節	ン、えのきたけ、レーズン、	グパウダー、中華だ	牛乳	たんぱく質	17.9	20.1 g
木	揚げ焼き豆腐のきのこあん	いりごま		絹さや、干ししいたけ	しの素、塩	甘食	脂質	13.2	13.8 д
	ほうれん草のおかか和え(コーン)						食塩	1.1	1.3 g
_		由共転(dn無) \	牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん缶、もや	#21 N 1 1 21 A 7.	11 01			
03	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、 米、じゃがいも、ノン		し、キャベツ、人参、えだま		牛乳	エネルギー	478	551 kcal
$\overline{}$	ジャガイモのカレーマヨ	エッグマヨネーズ、	H (N) JAOKh	め、あおのり	素、塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質	20.3	22.9 g
金	お浸し(いんげん)	砂糖		, , , , , , ,	3111	ツナマヨおにぎり	脂質	17.2	18.8 g
-12.						, , , , , ,			
$\overline{}$	みかん缶	7. 1 + W B 21	U.S. Bride for an	(4) 1.1.1.10 10	50) M w to 1		食 塩	1.5	1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼		牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、と	だし汁、みりん、しょ	牛乳	エネルギー	475	551 kcal
$\overline{}$	人参しりしり風		金豆丸、ファ山、 自みそ	ろろこんぶ	グパウダー	牛乳	たんぱく質	18.0	20.2 g
+	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	MIX C SIM	ш-, с	332,013		蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質	16.6	18.1 g
1-	7 4011 (6 5 5 24 16 7 7 7 7 7 7 7					MO T MUD (SINGE ENTE)			
\square	· ¬ -	No. 11, pre-tot 1-1	1161 -64 - 1	2 10%	2.00 11 1 2		食 塩	1.2	1.4 g
06	麦ごはん もも缶 つる		牛乳、鶏むね肉、 ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・ かぶの葉、白桃缶、人参、	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みり	牛乳	エネルギー	447	517 kcal
[_	鶏チリ	ルグが沿、1曲	// ш、· \— - /	かふの栗、日桃田、人参、 たまねぎ、レーズン	しようゆ、酒、みりん、酢、おろししょう	十五夜	たんぱく質	18.5	20.8 g
月	キャベツのツナレーズンサラダ				が、塩、コンソメ、中	牛乳			12.4 g
1/1					華だしの素、おろし				
\subseteq	かぶのスープ (ベーコン)	5 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			にんにく	かぼちゃ団子	食塩	1.5	1.8 g
07	鶏南蛮うどん			オレンジ、大根、人参、たま		牛乳	エネルギー	437	503 kcal
_	厚揚げの炒め煮		揚け、しらす十し、 納豆	ねぎ、こまつな、長ねぎ、 コーン、しいたけ、ひじき、	ゆ、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	21.8	25.0 g
مار	青菜の納豆和え	が音	7NY 1.57.	あおのり		磯の香おにぎり			
				25444.57		域の合わにさり			14.2 g
$\overline{}$	オレンジ						食 塩	1.6	1.9 g
08	御飯			キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー	453	524 kcal
	玉子と豚肉の炒めもの			いたけ、しめじ、きゅうり、人	酒、みりん	牛乳	たんぱく質	19.6	22.2 g
-10			し、みそ、かつお 節	参、いんげん、粉かんてん		* *			
水	おかか和え		rly.			さつまいもようかん	脂質	13.5	14.2 g
\smile	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.3	1.5 g
09	お弁当給食		牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス		牛乳	エネルギー	450	519 kcal
	御飯 みそ汁(さといも・絹さや)	も、油、砂糖、小麦 粉、パン粉、バター		カット、もやし、人参、絹さや	チャップ、酢、ココア、塩	牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 g
1 1	さけのフライ(卵不使用) 黄桃缶	MI CAN MI CAN		1	/、塩	ココアラスク風			16.4 g
//						ココノノハン川気			
$\overline{}$	ほうれん草ともやしのサラダ						食塩	1.3	1.6 g
10	トマトの日			たまねぎ、ホールトマト、人		牛乳	エネルギー	482	560 kcal
$\overline{}$	食パン ヨーグルト	いも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗		一参、さゆりり、こはり	酒、塩	牛乳	たんぱく質	20.3	23.1 д
金	ミートボールトマトシチュー	粉、米粉、白いりご	니고			おかかおにぎり			18.9 g
717		ま				40% % 40100 9			
$\overline{}$	ごぼうサラダ	10. 10. 10. 1	4 - 4 - 4 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		13		食塩	1.5	1.8 g
11	御飯	米、じゃがいも、 ビーフン、油、片栗		たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大		牛乳	エネルギー	450	520 kcal
$\overline{}$	鶏肉の甘酢煮	粉、砂糖、ごま油	内、外で	根、干ししいたけ、わかめ		牛乳	たんぱく質	18.8	21.1 д
+	キャベツのゆかりあえ(人参)	MAC ON THE CONTRA		A(1001 /CI)(1210 1)	1/3 (-1112	カレービーフン	脂質	15.5	16.7 g
						_ /*/	l		
\vdash	みそ汁(わかめ・切干大根)	W 18 4 28 52 2	A-W Product Amore	H **** '	dat or a Section		食塩		1.9 g
14	ポークカレー			柿、たまねぎ、キャベツ、人 参、チンゲンサイ、パイナッ		牛乳	エネルギー	452	522 kcal
_	キャベツのパインサラダ	油、砂糖	正立孔、炕旧忉孔	一一プル、長ねぎ、グリンピース プル、長ねぎ、グリンピース		牛乳	たんぱく質	17.2	19.2 д
1 1	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		抹茶ホットケーキ(スキムミルク)			15.5 g
1					メ、抹茶粉		/III 94		
-	柿		Alienta Bertalia		1.89 31 3 3 3		食 塩		1.8 g
15	野菜ラーメン		牛乳、豚肉、ツナ		だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	478	551 kcal
_	ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ。	山、ハサーフや即	し、キャベツ、人参、えだま め、あおのり	りん、甲華にしの 素、塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質	20.3	22.9 g
-Jk	お浸し(いんげん)	砂糖			777 - MIN / V = 1777	ツナマヨおにぎり			18.8 g
1/1/						, , MOTEC /	1		
\subseteq	みかん缶	No Laboration of the	district to the	- 1. h h	1.00 11 1 2 2 -		食 塩	1.5	1.8 g
16	きのこ御飯(油揚げ)		牛乳、たら、油揚	こまつな、人参、れんこん、		牛乳	エネルギー	482	560 kcal
1_1	蒸し魚のとろみあん		げ、みそ、脱脂粉 乳	たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えの	酢、酒、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
	切り干し大根のサラダ	- 5. /1 /N///	40	きたけ、パプリカ		ショートブレッド			17.6 g
1/1									
\subseteq	みそ汁(はす・たまねぎ)	No parties of the	distriction of the second	1000 10	2.00 51 5 7 -		食 塩		1.9 g
17	麦ごはん		牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
1_1	揚げ焼き豆腐のきのこあん	片栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白		イ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、	りん、酒、ベーキン グパウダー、中華だ	牛乳	たんぱく質	17.9	20.1 g
金	ほうれん草のおかか和え(コーン)	いりごま	い、つめつ区巾	絹さや、干ししいたけ	しの素、塩	甘食	1		13.8 g
亚						1 尺			
$\overline{}$	はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	11. 1.2.12	# = 1 F : 1		135 54		食塩	1.1	1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼		牛乳、豚肉、無調	人参、たまねぎ、チンゲン	だし汁、みりん、しょ	牛乳	エネルギー	475	551 kcal
_	人参しりしり風	糖、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	整豆乳、ツナ缶、 白みそ	サイ、いんげん、コーン、と ろろこんぶ	りゆ、酒、ベーキン グパウダー	牛乳	たんぱく質	18.0	20.2 g
	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	vв, ⊆ ДШ	D 0 / C	-3-3-10-03		蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	1		
土	チャー! (COO取相)・v かりか)								18.1 g
\subseteq	× 今 パ ハキ ○ ナ目げ ナノ シ け 卯 不 店 田 の 悔			※会せの仕1 れの初合			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。







乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園瑞江

			LList 6 /F	7 4 - 71 3 - 3	ر الله على م	<u> </u>		1 34 5	
旦	献立名		材料名(星	₹食・3時おやつ)		10時おやつ	第	養征	li l
曜	私 五 石	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	1	乳児	幼児
_	まずた) ユュケ	米、片栗粉、押麦、	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、	牛乳	エネルギー		
20	麦ごはん もも缶	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン	かぶの葉、白桃缶、人参、	しょうゆ、酒、みり	十孔	エネルキー	447	517 kcal
$\overline{}$	鶏チリ	10 VIII	у / Щ (たまねぎ、レーズン	ん、酢、おろししょう	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
月	キャベツのツナレーズンサラダ			,	が、塩、コンソメ、中	かぼちゃ団子	脂質	19 1	12.4 g
71					華だしの素、おろし	7 は 5 (国)			_
$\overline{}$	かぶのスープ(ベーコン)				にんにく		食塩	1.5	1.8 g
21	鶏南蛮うどん		牛乳、鶏もも肉、生	オレンジ、大根、人参、たま	だし汁、酒、しょう	牛乳	エネルギー	437	503 kcal
		りごま、片栗粉、砂		ねぎ、こまつな、長ねぎ、	ゆ、みりん、塩				
$\overline{}$	厚揚げの炒め煮	糖	納豆	コーン、しいたけ、ひじき、		牛乳	たんぱく質	21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え			あおのり		磯の香おにぎり	脂質	13.4	14.2 g
	オレンジ						食塩	1.6	1.9 g
\vdash		de a des cal a ste anti-	41. v51 11. 12. 13. 13. 13.1	L. 300 LH ELA A	201 N 1 . 7.1				
22	御飯	さつまいも、米、砂 糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚もも、卵、	キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー	453	524 kcal
	玉子と豚肉の炒めもの	間、万条材、こま油、油、油	油揚げ、しらす干し、みそ、かつお	いたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんてん	酒、みりん	牛乳	たんぱく質	19.6	22.2 g
		佃、佃	筋	Ø, V·N/) N, NJJJ-N (N					_
水	おかか和え		12(1)			さつまいもようかん	脂質	13.5	14.2 g
\cup	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.3	1.5 g
23	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だし汁、ソース、ケ	牛乳	エネルギー	450	519 kcal
43		も、油、砂糖、小麦	1 100 (0.7)		チャップ、酢、ココ	L			
$\overline{}$	さけのフライ(卵不使用)	粉、パン粉、バター		P	ア、塩	牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 g
末	ほうれん草ともやしのサラダ					ココアラスク風	脂質	15.2	16.4 g
["]									_
$\overline{}$	みそ汁(さといも・絹さや)						食 塩	1.3	1.6 g
24	お楽しみ給食		牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、か		牛乳	エネルギー	466	540 kcal
ا ہا	くりごはん すまし汁(花ふ・こまつな)	クス、くり、油、砂		ぼちゃ、こまつな	塩、酒	牛乳	たんぱく質	10.9	91.7 ~
[`.`		糖、麩、黒いりごま、							_
金	豚肉の南部焼き 柿 😡	白いりごま				かぼちゃドーナツ	脂質	15.0	16.1 g
	人参の甘煮(ブロッコリー)						食塩	1.7	2.0 g
-		米、じゃがいも、	十·司 第4.4 内 胶	たまねぎ、キャベツ、人参、	だしはしょかめ	11.50			
25	御飯	ドーフン、油、片栗		いんげん、絹さや、切干大		牛乳	エネルギー	450	520 kcal
1-1	鶏肉の甘酢煮	粉、砂糖、ごま油	ra, vr.C		レー粉、塩	牛乳	たんぱく質	18.8	21.1 g
+	キャベツのゆかりあえ(人参)	100 COLIN		1200 7217 4210 19	. 100 (-mi	カレービーフン	脂質	15.5	16.7 g
1	イヤ・ヘブの呼がりめた(人参)					N - L - J J	74,11	15.5	10.7 g
$\overline{}$	みそ汁(わかめ・切干大根)						食 塩	1.6	1.9 g
27	なかよし給食	さつまいも、米、	牛乳、鶏もも肉、ツ	りんご、人参、たまねぎ、ブ	しょうゆ、酒、中華だ	牛乳	エネルギー	443	511 kcal
2'		マーマレードジャ	ナ缶	ロッコリー、だいこん葉、	しの素、塩、パセリ				
$\overline{}$	御飯 中華スープ(玉葱・大根葉)	ム、砂糖、油、ノン		コーン	粉、おろしにんにく	牛乳	たんぱく質	16.9	18.8 g
月	鶏肉のマーマレード焼き りんご	エッグマヨネーズ、				大学芋(ごま)	脂質	13.9	14.7 g
		白すりごま、白いり							_
\subseteq	ゴマネーズサラダ	ごま	//) mr		食塩		1.3 g
28	ポークカレー			柿、たまねぎ、キャベツ、人		牛乳	エネルギー	452	522 kcal
	キャベツのパインサラダ	トケーキミックス、	整豆乳、脫脂粉乳	参、チンゲンサイ、パイナッ		牛乳	たんぱく質	17 9	19.2 g
ĺ, Ì		油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース	華にしの素、塩、お ろしにんにく、コンソ				_
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				メ、抹茶粉	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質	14.5	15.5 g
\cup	柿				△、1本常初		食 塩	1.5	1.8 g
00		米、小麦粉、砂糖、	牛乳、たら、油揚	こまつな、人参、れんこん、	だり注しようめ	牛乳	エネルギー		
29	きのこ御飯(油揚げ)	バター、油、白いり	げ、みそ、脱脂粉	たまねぎ、コーン、しいた	酢、酒、みりん、塩		エネルキー	482	560 kcal
$\overline{}$	蒸し魚のとろみあん	ごま、片栗粉	乳	け、しめじ、切干大根、えの		牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
水	切り干し大根のサラダ	2 300 71 710173	10	きたけ、パプリカ		ショートブレッド	脂質	16.9	17.6 g
//\	,								_
$\overline{}$	みそ汁(はす・たまねぎ)						食 塩	1.6	1.9 g
30	食パン	食パン、米、じゃが	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ、	牛乳	エネルギー	482	560 kcal
1 1		いも、ノンエッグマヨ		参、きゅうり、ごぼう	酒、塩				
1^1	ミートボールトマトシチュー	ネーズ、砂糖、片栗	節			牛乳	たんぱく質	20.3	23.1 g
木	ごぼうサラダ	粉、米粉、白いりご				おかかおにぎり	脂質	17.2	18.9 д
1 1	ヨーグルト	よ					食塩		1.8 g
-		本 小事私 バ	井回 強わかみ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさ	コンハノ 新 佐	ग.न्द्रा			
31	トロウィン	米、小麦粉、バター、油、砂糖、パ		かはちゃ、たまねき、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、		牛乳	エネルギー	488	560 kcal
1-1	ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶 🚣	ン粉、片栗粉	用チーズ	りんご、ほうれんそう、きゅう	· 1/2/19/9-	牛乳	たんぱく質	17.4	19.3 д
1 1	白菜のサラダ (ドレッシング)	1/2 \ / 1 / 1/2/2	/14/	り、コーン、グリンピース、レ		きなこクッキー			19.9 g
312.	(64)			モン果汁		C14-1777-			_
	コンソメスープ(コーン・ねぎ)	<u></u> _					食 塩	1.0	1.1 g
П		1.6463			T.		エネルギー		kcal
1^							たんぱく質		g
			A Y				脂質		g
ال		1/					食塩		me
\coprod			12	M					mg
			Y				エネルギー		kcal
_		W. 1	1.				たんぱく質		g
`									8
				—			脂質		g
_			Y				食 塩		g
Н							エネルギー		
			1	× • 1					kcal
<u> </u>							たんぱく質		g
							脂質		ø
									ь
$\overline{}$							食塩		g
				4			エネルギー	461	533 kcal
_							1		
^							たんぱく質		
							脂質	15.0	16.1 g
							食塩	1.4	1.7 g
لــــا		1	I.	※会せの仕まれの切合	1	I	八二	1.1	1.1 5

※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。



