



献立表



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 (一) 水	(離)全粥90g 煮りんご 鶏肉の甘辛煮 人参のサラダ 玉葱スープ	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、 いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩、パ セリ粉	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.3 g	
02 (一) 木	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん ほうれん草のお浸し すまし汁	米、麩、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、チンゲンサイ、 たまねぎ、人参、絹さ や	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.4 g	
03 (一) 金	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) じゃが芋の煮物(人参) お浸し(いんげん)	じゃがいも、うどん、片栗 粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベ ツ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 g	
04 (一) 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参とツナの煮物 すまし汁(おふ・いんげん)	米、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ 缶(水煮)、白みそ	人参、チンゲンサイ、た まねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g	
06 (一) 月	(離)全粥90g 鶏ささみのトマト煮 キャベツのツナサラダ かぶのスープ	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、ツナ 缶	キャベツ、かぶ・かぶの 葉、トマト、人参、たまね ぎ	だし汁、しょうゆ、コンソ メ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g	
07 (一) 火	(離)うどん(ひき肉) 大根の煮物(人参) 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、納豆	大根、オレンジ、人参、 たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6 g 脂 質 0.6 g 食 塩 1.1 g	
08 (一) 水	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の炒めもの キャベツの卸きゅうりだし和え みそ汁(だいこん・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白み そ、しらす干し	キャベツ、大根、人参、 きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 103 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.7 g	
09 (一) 木	(離)全粥90g (離)さけのムニエル ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(さといも・絹さや)	米、さといも、小麦粉、油	さけ、白みそ	ほうれん草、人参、絹さ や	だし汁、しょうゆ	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.7 g 食 塩 0.5 g	
10 (一) 金	スティックパン ミートボールのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、砂 糖	ヨーグルト、豚ひき肉	人参、トマト、きゅうり、た まねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 158 kcal たんぱく質 8 g 脂 質 5.5 g 食 塩 0.6 g	
11 (一) 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の甘煮 キャベツのおひたし みそ汁(高野豆腐)	米、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白み そ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、人 参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.6 g	
14 (一) 火	(離)全粥90g 柿 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ)	じゃがいも、米、油	鶏ささみ(筋無し)、無調 整豆乳	キャベツ、柿、たまねぎ、 人参、チンゲンサイ、長 ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、コ ンソメ	エネルギー 115 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.6 g	
15 (一) 水	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) じゃが芋の煮物(人参) お浸し(いんげん)	じゃがいも、うどん、片栗 粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベ ツ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 g	
16 (一) 木	野菜かゆ(いんげん) 蒸し魚のトロみあん 人参のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、片栗粉、油	たら、白みそ	人参、こまつな、たまね ぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 1 g 食 塩 0.8 g	
17 (一) 金	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん ほうれん草のお浸し すまし汁	米、麩、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、チンゲンサイ、 たまねぎ、人参、絹さ や	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.4 g	
18 (一) 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参とツナの煮物 すまし汁(おふ・いんげん)	米、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ 缶(水煮)、白みそ	人参、チンゲンサイ、た まねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 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。

2025年10月 後期

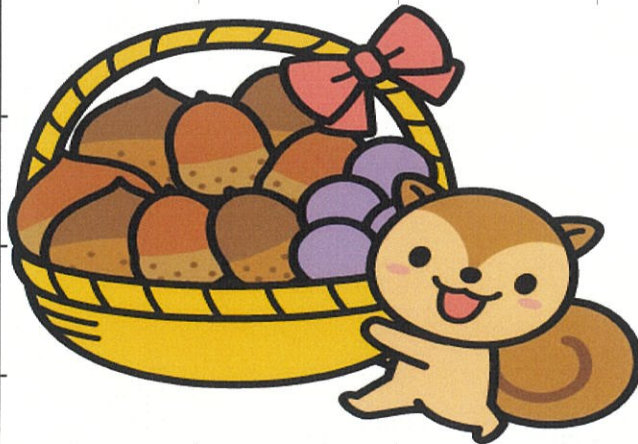


献立表



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		
20 (離) 月 ～	(離)全粥90g 鶏ささみのトマト煮 キャベツのツナサラダ かぶのスープ	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶	キャベツ、かぶ・かぶの葉、トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	95 kcal 6.8 g 0.4 g 0.4 g
21 (離) 火 ～	(離)うどん(ひき肉) 大根の煮物(人参) 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、納豆	大根、オレンジ、人参、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	99 kcal 6 g 0.6 g 1.1 g
22 (離) 水 ～	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の炒めもの キャベツの卸きゅうりだし和え みそ汁(だいこん・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	キャベツ、大根、人参、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	103 kcal 6.9 g 0.5 g 0.7 g
23 (離) 木 ～	(離)全粥90g (離)さけのムニエル ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(さといも・絹さや)	米、さといも、小麦粉、油	さけ、白みそ	ほうれん草、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	107 kcal 6.6 g 1.7 g 0.5 g
24 (離) 金 ～	(離)全粥(さつまいも) 柿 鶏肉のべつたんこ蒸し 人参の甘煮(ブロッコリー) すまし汁(花ふ・こまつな)	米、さつまいも、麩、片栗粉、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)	柿、ブロッコリー、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	133 kcal 9.6 g 0.8 g 0.3 g
25 (離) 土 ～	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の甘煮 キャベツのおひたし みそ汁(高野豆腐)	米、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	99 kcal 6.8 g 0.5 g 0.6 g
27 (離) 月 ～	(離)全粥90g 煮りんご 鶏肉の甘辛煮 人参のサラダ 玉葱スープ	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	95 kcal 6.2 g 0.4 g 0.3 g
28 (離) 火 ～	(離)全粥90g 柿 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ)	じゃがいも、米、油	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	キャベツ、柿、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	115 kcal 6.3 g 1.1 g 0.6 g
29 (離) 水 ～	野菜かゆ(いんげん) 蒸し魚のとろみあん 人参のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、片栗粉、油	たら、白みそ	人参、こまつな、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	98 kcal 5.4 g 1 g 0.8 g
30 (離) 木 ～	スティックパン ミートボールのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉	人参、トマト、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	158 kcal 8 g 5.5 g 0.6 g
31 (離) 金 ～	(離)リゾット(かぼちゃ) はくさいの粉チーズサラダ コンソメスープ(ねぎ)	米、バター、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、粉チーズ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	115 kcal 5.7 g 2.2 g 0.3 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 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



※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。