



献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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 (離) ー 土 (離) ー	全粥90g 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものだし煮 すまし汁(麴)	じゃがいも、米、 麴、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	96 6.6 0.4 0.4	kcal g g g
04 (離) ー 火 (離) ー	肉野菜うどん 小松菜のおひたし 人参のだし煮 オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、オ レンジ、キャベツ、 いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	101 7.1 0.5 1.1	kcal g g g
05 (離) ー 水 (離) ー	全粥90g たらのおろし煮 納豆のだし和え みそ汁(里芋)	米、さといも	たら、納豆、白みそ	大根おろし、かぶ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 6.0 1.0 0.5	kcal g g g
06 (離) ー 木 (離) ー	スティックパン 豚肉と野菜の煮物 きゅうりのだし煮 たまねぎのスープ	食パン、じゃがい も、砂糖	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、 人参	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	132 6.7 4.7 0.6	kcal g g g
07 (離) ー 金 (離) ー	全粥90g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参とほうれん草の和え物 すまし汁(麴・たまねぎ)	米、麴、片栗粉、砂 糖	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	人参、ほうれんそ う、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	85 4.7 0.8 0.4	kcal g g g
08 (離) ー 土 (離) ー	全粥90g バナナ 鶏肉と野菜の甘辛煮 ほうれん草のお浸し かぶのスープ	米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、バナ ナ、かぶ、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	121 5.3 3.7 0.3	kcal g g g
10 (離) ー 月 (離) ー	全粥90g ヨーグルト (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 スープ(大根)	じゃがいも、米、片 栗粉	ヨーグルト、鶏ささ み(ひき肉)	大根、たまねぎ、か ぼちゃ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	110 7.3 1.1 0.5	kcal g g g
11 (離) ー 火 (離) ー	全粥90g 鰯といんげんの煮物 人参の煮物 みそ汁(ほうれん草)	米、砂糖	たら、白みそ	人参、ほうれんそ う、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	86 5.3 0.5 0.6	kcal g g g
12 (離) ー 水 (離) ー	全粥90g (離)鶏肉の豆乳煮 きゅうりのおひたし みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、 無調整豆乳、白み そ	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょう ゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	100 6.8 0.7 0.5	kcal g g g
13 (離) ー 木 (離) ー	うどん(鶏肉) ブロッコリーのサラダ 白菜のだし煮 バナナ	うどん、砂糖	鶏ひき肉	はくさい、バナナ、 人参、ブロッコ リー、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	107 6.5 0.5 1.1	kcal g g g
14 (離) ー 金 (離) ー	全粥90g(人参) 鶏肉の甘辛煮 小松菜のおひたし すまし汁(麴)	米、麴、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	88 6.5 0.4 0.4	kcal g g g
15 (離) ー 土 (離) ー	全粥90g 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、い んげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	106 5.2 0.9 0.7	kcal g g g
17 (離) ー 月 (離) ー	全粥90g たらのおろし煮 納豆のだし和え みそ汁(里芋)	米、さといも	たら、納豆、白みそ	大根おろし、かぶ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 6.0 1.0 0.5	kcal g g g
18 (離) ー 火 (離) ー	全粥90g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参とほうれん草の和え物 すまし汁(麴・たまねぎ)	米、麴、片栗粉、砂 糖	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	人参、ほうれんそ う、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	85 4.7 0.8 0.4	kcal g g g
19 (離) ー 水 (離) ー	スティックパン 豚肉と野菜の煮物 きゅうりのだし煮 たまねぎのスープ	食パン、じゃがい も、砂糖	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、 人参	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	132 6.7 4.7 0.6	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。

2025年11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)				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)肉野菜うどん (－)小松菜のおひたし 木 人参のだし煮 (－)オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、オレンジ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	101 kcal
						たんぱく質	7.1 g
						脂質	0.5 g
						食塩	1.1 g
21	(離)全粥90g (－)鶏肉の煮物 金 キャベツのだし煮 (－)野菜スープ(いんげん)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	85 kcal
						たんぱく質	6.3 g
						脂質	0.4 g
						食塩	0.3 g
22	(離)全粥90g パナナ (－)鶏肉と野菜の甘辛煮 土 ほうれん草のお浸し (－)かぶのスープ	米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、パナナ、かぶ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	121 kcal
						たんぱく質	5.3 g
						脂質	3.7 g
						食塩	0.3 g
25	(離)全粥90g 煮りんご (－)肉じゃが(鶏肉) 火 キャベツサラダ (－)コンソメスープ(麴)	米、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、キャベツ、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー	100 kcal
						たんぱく質	6.6 g
						脂質	0.4 g
						食塩	0.3 g
26	(離)全粥90g (－)(離)鶏肉の豆乳煮 水 きゅうりのおひたし (－)みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー	100 kcal
						たんぱく質	6.8 g
						脂質	0.7 g
						食塩	0.5 g
27	(離)全粥90g (－)鰯といんげんの煮物 木 人参の煮物 (－)みそ汁(ほうれん草)	米、砂糖	たら、白みそ	人参、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	86 kcal
						たんぱく質	5.3 g
						脂質	0.5 g
						食塩	0.6 g
28	(離)うどん(豚肉) (－)ブロッコリーのサラダ 金 白菜のだし煮 (－)パナナ	うどん、砂糖	豚ひき肉	はくさい、パナナ、人参、ブロッコリー、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	124 kcal
						たんぱく質	5.5 g
						脂質	3.1 g
						食塩	1.1 g
29	(離)全粥90g (－)炒り豆腐 土 かぼちゃの甘煮 (－)みそ汁(里芋・いんげん)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	106 kcal
						たんぱく質	5.2 g
						脂質	0.9 g
						食塩	0.7 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。