20	25年11月 区外 。		m/\ <u>-/_</u>	11		100 () (1)		
日	献立名		材料名	(昼食)		栄 差	善	
曜				体の調子を整えるもの	調味料			
	(離)全粥90g	じゃがいも、米、 麩、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	96	kcal
	鶏肉と野菜の煮物					たんぱく質	6.6	g
	じゃがいものだし煮					脂質	0.4	g
-	すまし汁(麸)	> 10) Land	がししゅ /シュナート	144 -1 1	.L*) 11 1 . 2.1	食塩	0.4	_
	(離)肉野菜うどん	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、	たし汁、しようゆ	エネルギー		kcal
	小松菜のおひたし			いんげん		たんぱく質		g
	人参のだし煮					脂質	0.5	g
-	オレンジ	米、さといも	たと 独言 白カス	大根おろし、かぶ、	だし込 しょかん	食塩	1.1	g
	(離)全粥90g	A, 621 18	たり、附豆、日みて	きゅうり	12 CTT , CLY79	エネルギー		kcal
	たらのおろし煮					たんぱく質		g
	納豆のだし和え					脂質	1.0	g
-	みそ汁(里芋)	食パン、じゃがい	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、	だり注しらぬ	食塩	0.5	g
	スティックパン	も、砂糖	IN-O-GIA	人参	塩	エネルギー		kcal
	豚肉と野菜の煮物 きゅうりのだし煮					たんぱく質脂質		g
1 '	たまねぎのスープ						4.7	g
-	(離) 全粥90g	米、麩、片栗粉、砂	鶏ささみ(ひき肉)、	人参、ほうれんそ	だし汁、しょうゆ、	食塩エネルギー	0.6	g kcal
	(離) 主物 90g (離) 豆腐と鶏肉 (マーボー風)	糖	豆腐、白みそ	う、たまねぎ	塩	エイルキーたんぱく質		kcai g
	(離) 豆腐と麹肉(マーホー風) 人参とほうれん草の和え物					たんはく貝脂質	0.8	gg gg
	大					食塩	0.8	_
-	(離)全粥90g バナナ	米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、バナ	だし汁、しょうゆ、	エネルギー		kcal
	鶏肉と野菜の甘辛煮			ナ、かぶ、人参、た	塩	たんぱく質		g
	ほうれん草のお浸し			まねぎ		脂質	3.7	o g
	かぶのスープ					食塩	0.3	g
-	(離)全粥90g ヨーグルト	じゃがいも、米、片		大根、たまねぎ、か	だし汁、しょうゆ、	エネルギー		kcal
	(離)鶏ひき肉のそぼろ煮	栗粉	み(ひき肉)	ぼちゃ	塩	たんぱく質	7.3	g
月	じゃが芋の煮物					脂質	1.1	g
$\overline{}$	スープ(大根)					食塩	0.5	g
11	(離)全粥90g	米、砂糖	たら、白みそ		だし汁、しょうゆ	エネルギー	86	kcal
$\overline{}$	鱈といんげんの煮物			う、いんげん		たんぱく質	5.3	g
火	人参の煮物					脂 質	0.5	g
$\overline{}$	みそ汁(ほうれん草)					食塩	0.6	g
	(離)全粥90g	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白み	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょう	エネルギー	100	kcal
	(離)鶏肉の豆乳煮		※ 開発立れ、口み		199	たんぱく質	6.8	g
水	きゅうりのおひたし					脂 質	0.7	g
	みそ汁(さつまいも)					食塩	0.5	_
	(離)うどん(鶏肉)	うどん、砂糖	鶏ひき肉	はくさい、バナナ、 人参、ブロッコ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	107	kcal
	ブロッコリーのサラダ			リー、たまねぎ		たんぱく質	6.5	g
	白菜のだし煮					脂質	0.5	g
\vdash	バナナ	1/2 ## Tilvari	鶏ささみ(ひき肉)	>+ 0	421 VI. 1 1 20A	食塩	1.1	_
	(離)全粥90g(人参)	米、麩、砂糖	対はさみ(いさ内)	こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー		kcal
	鶏肉の甘辛煮					たんぱく質		_
	小松菜のおひたし					脂質	0.4	_
-	すまし汁(麸)	米 さたば、砂糖	鶏ささみ (アトキ-肉)	かぼちゃ、人参、い	だり升しらぬ	食塩	0.4	
	(離)全粥90g	ハ、ことでも、砂帽	豆腐、白みそ	んげん	/こい1、いよグツ	エネルギー		
	炒り豆腐					たんぱく質		g
	かぼちゃの甘煮					脂質	0.9	_
-	みそ汁(里芋・いんげん) (離)全粥90g	米、さといも	たら、納豆、白みそ	大根おろし、かぶ、	だし汁. しょうゆ	食塩エネルギー	0.7	g kcal
	(離) 宝炳90g たらのおろし煮			きゅうり		エイルキーたんぱく質		
	か豆のだし和え					たんはく負 脂質	1.0	g
	みそ汁(里芋)					食塩	0.5	_
-	(離)全粥90g	米、麩、片栗粉、砂	鶏ささみ(ひき肉)、	人参、ほうれんそ	だし汁、しょうゆ、	エネルギー		_
	(離) 豆腐と鶏肉(マーボー風)	糖	豆腐、白みそ	う、たまねぎ	塩	たんぱく質		g
1.1	人参とほうれん草の和え物					脂質	0.8	
	大多とは分れた草の和え物 すまし汁(麸・たまねぎ)					食塩	0.6	_
-	y まい((妖・/にま4dさ) スティックパン	食パン、じゃがい	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、	だし汁、しょうゆ、	エネルギー		_
		も、砂糖		人参	塩	エイルヤーたんぱく質		
	 きゅうりのだし者					たんはく負 脂質	4.7	g
	たまねぎのスープ					食塩	0.6	_
Ĺ	たま44さのヘーノ ※食べたことがかい食材は - 必ずご家庭で試	リーアナル				尺恤	0.0	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 対 立 表 タムスわんぱく保育園瑞江

20	20-11)]		110 4	7				
日/	献立名	#1 + 17 + 71 0	材料名	,,	3ED 114 VIOL	栄	養	価
曜	(離)肉野菜うどん	然と力になるもの うどん、片栗粉		体の調子を整えるもの 人参、こまつな、オ		エネルギー	1.01	11
l	(離) 肉野来りとん 小松菜のおひたし) = 1000 11 1000	AGC CV/ (O CPI)	レンジ、キャベツ、	7.2011 (04).9			
				いんげん		たんぱく質		_
l '	人参のだし煮					脂質		_
<u> </u>	オレンジ	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、人参、い	だり注しらめ	食塩エネルギー	1.1	
21	(離)全粥90g	/K 、 112-10H	##GG0/(0.GM)	んげん	塩			
$\hat{}$	鶏肉の煮物					たんぱく質		
金	キャベツのだし煮					脂質		_
)	野菜スープ(いんげん)	米、砂糖	RG7) + rb1	ほうれんそう、バナ	421 VI. 1 1 5 1 A	食塩	0.3	
	(離)全粥90g バナナ	木、砂糖	豚ひき肉	ナ、かぶ、人参、た		エネルギー		
	鶏肉と野菜の甘辛煮			まねぎ		たんぱく質		
	ほうれん草のお浸し					脂質	3.7	g
_	かぶのスープ	11. 12. 12. 1				食塩	0.3	
25	(離)全粥90g 煮りんご	米、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、 キャベツ、人参、だ		エネルギー	- 10C) kcal
	肉じゃが(鶏肉)			いこん葉	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	たんぱく質	頁 6.6	g
火	キャベツサラダ					脂質	0.4	g g
\smile	コンソメスープ (麩)					食塩	0.3	g g
26	(離)全粥90g	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白み	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょう	エネルギー	- 100) kcal
_	(離)鶏肉の豆乳煮		※明金立れ、ログ		199	たんぱく質	質 6.8	} g
水	きゅうりのおひたし					脂質	0.7	g
<u></u>	みそ汁(さつまいも)					食塩	0.5	g
27	(離)全粥90g	米、砂糖	たら、白みそ		だし汁、しょうゆ	エネルギー	- 86	kcal
_	鱈といんげんの煮物			う、いんげん		たんぱく質	質 5.3	g g
木	人参の煮物					脂質	0.5	g
_	みそ汁(ほうれん草)					食塩	0.6	g
28	(離)うどん(豚肉)	うどん、砂糖	豚ひき肉		だし汁、しょうゆ	エネルギー	- 124	4 kcal
_	ブロッコリーのサラダ			人参、ブロッコ リー、たまねぎ		たんぱく質	質 5.5	g
金	白菜のだし煮			,,		脂質	3.1	g
_	バナナ					食塩	1.1	g
29	(離)全粥90g	米、さといも、砂糖		かぼちゃ、人参、い	だし汁、しょうゆ	エネルギー	- 106	kcal
_	炒り豆腐		豆腐、白みそ	んげん		たんぱく質	質 5.2	g
土	かぼちゃの甘煮					脂質	0.9) g
_	みそ汁(里芋・いんげん)					食塩	0.7	, g

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。