タムスわんぱく保育園瑞江

136 267 117	. /				_	
	2	<b>公公 廿日</b>		445	<del>,   ,</del>	<b>=</b>
2025年12月		1分共1		Ҟ	1/	表
2020年12月		(A)	~ ( <del>**</del> ) )	114		

/	献立名	#11-1-2-2		・3時おやつ)	am all you	栄養 価
曜	***	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの		
	(離)全粥90g	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	ぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 ]
	鶏肉と野菜の煮物					たんぱく質 7.0
月	チンゲン菜のお浸し					脂 質 0.9
$\overline{}$	豆腐スープ					食 塩 0.4
02	(離)全粥90g	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまね ぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 !
$\overline{}$	豚肉と野菜の甘辛煮			a . a 479		たんぱく質 5.4
火	ポテトサラダ					脂 質 3.7
$\overline{}$	たまねぎスープ					食 塩 0.3
03	(離)全粥90g	米、砂糖	かれい、納豆、白みそ	こまつな、たまねぎ、人	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 ]
	カレイの煮つけ			参		たんぱく質 6.0
	青菜の納豆和え					脂質 0.9
	玉ねぎのみそ汁					食塩 0.6
		米、片栗粉、砂糖	<b>鶏</b> ささみ (7)(き肉) 白	人参、たまねぎ、きゅう	だり注しようめ	
	(離)全粥90g	7K(71 7K1/3)(10 1/16	みそ、凍り豆腐	り、大根	12011 (04).9	
	鶏団子の煮物					たんぱく質 6.8
	きゅうりと人参のサラダ					脂質 0.7
$\overline{}$	みそ汁(だいこん・高野豆腐)					食 塩 0.6
05	トマトスパゲティ	スパゲティ、じゃがいも	羯ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、い	たし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 1
$\overline{}$	小松菜のお浸し			んげん		たんぱく質 7.8
金	じゃがいものスープ					脂 質 0.6
$\overline{}$	みかん					食 塩 0.3
06	(離)全粥90g	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 1
$\overline{}$	豚肉と大根の煮物					たんぱく質 6.4
	里芋の煮物					脂質 4.6
	みそ汁(大根葉)					食 塩 0.6
	(離)全粥90g	米、砂糖	無調整豆乳、鶏ささみ	かぼちゃ、人参、たま	だし汁、しょうゆ	エネルギー 114
	鶏肉と玉ねぎの煮物	11. ( 19 pp	(筋無し)、ツナ缶(水	ねぎ		たんぱく質 8.7
			煮)、白みそ			
	人参しりしり風					脂質 1.1
	豆乳みそ汁(かぼちゃ)	10 a 22) v3 = 212.) L	向シンス (タ) も由)	りんご、人参、キャベツ	221 31 1 1 212 - 1 A	食 塩 0.5
	(離)うどん(ひき肉)	じゃがいも、うどん、片栗粉	寿ささみ(いさ内)	りんこ、人参、キャヘン	たし行、しょうゆ、コンク	エネルギー 106 ]
$\overline{}$	じゃがいものだし煮	14103			,	たんぱく質 6.9
火	コンソメスープ					脂 質 0.5
$\overline{}$	煮りんご					食 塩 1.3
10	スティックパン	食パン、さつまいも、片	さけ、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 133 1
$\overline{}$	鮭とさつまいもの煮物	栗粉				たんぱく質 8.8
水	キャベツとツナのだし煮					脂質 2.3
$\overline{}$	野菜スープ					食 塩 0.8
	(離)全粥90g	米、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白	人参、きゅうり、ほうれん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 92 1
	鶏そぼろ煮		みそ	そう		たんぱく質 6.7
	きゅうりと人参のだし煮					脂質 0.5
	みそ汁(ふ・ほうれん草)	いっかいな 米 片亜松	鶏ささみ(ひき肉)、白	ほうれんそう いんげ	だし汁、しょうゆ	食塩 0.6
	(離)全粥90g	していて ひ、小、八米初	あるとの(いる例)、日	ん、人参	/こし11、しょ //ツ	エネルギー 97 ]
	鶏肉とほうれん草のみそ煮					たんぱく質 6.8
	じゃがいものだし煮					脂 質 0.5
$\overline{}$	すまし汁(いんげん)					食 塩 0.4
13	(離)全粥90g	米、じゃがいも、さとい も、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、たまねぎ、 きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 ]
$\overline{}$	肉じやが	U 、14.2 17ri	V/- C	CIPTON V TOUT TO		たんぱく質 6.6
土	だいこんのだし煮					脂 質 0.5
$\overline{}$	みそ汁(いんげん・里芋)					食 塩 0.4
	(離)全粥90g	米、砂糖	たら	キャベツ、かぶ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 81 1
	たらの煮つけ					たんぱく質 5.0
	キャベツのおひたし					脂質 0.4
刀						
	すまし汁(かぶ) (離)全粥90g	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまね	だし汁、しょうゆ、塩	食塩 0.5
	CLESSELCTS FIRS MILLO	ンでおすでし、小、収が信	W.O.G.N	ぎ、きゅうり	ルーレイト、レよグツ、塩	エネルギー 116
16				· ·		たんぱく質 5.4
16	豚肉と野菜の甘辛煮					I DE EE 0.7
16 〜 火	豚肉と野菜の甘辛煮 ポテトサラダ					脂質 3.7
16 〜 火	豚肉と野菜の甘辛煮					盾 負 3.7 食 塩 0.3
16 火	豚肉と野菜の甘辛煮 ポテトサラダ	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆		だし汁、しょうゆ、塩	
16 〜 火 <u>〜</u> 17	豚肉と野菜の甘辛煮 ポテトサラダ たまねぎスープ	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	食 塩 0.3
16 、 火 <u>1</u> 7	豚肉と野菜の甘辛煮   ポテトサラダ   たまねぎスープ   (離) 全粥90g	米、片栗粉			だし汁、しょうゆ、塩	食塩 0.3 エネルギー 92 1

2025年12月 後期 献 立

表 タムスわんぱく保育園瑞江

日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				خر ا	<b>光</b> 弟	色石	Hi.
曜		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				一 栄養 個			Щ
18	(離)全粥90g	米、片栗粉、砂糖		人参、たまねぎ、きゅう	だし汁、しょうゆ	エネ	ルギー	94	kca
$\overline{}$	鶏団子の煮物		みそ、凍り豆腐	り、大根		たん	ぱく質	6.8	g
木	きゅうりと人参のサラダ					脂	質	0.7	g
$\overline{}$	みそ汁(だいこん・高野豆腐)					食	塩	0.6	g
19	トマトスパゲティ	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たま	だし汁、しょうゆ、塩	エネ	ルギー	124	kca
$\overline{}$	小松菜のお浸し			ねぎ、トマト、人参、い んげん		たん	ぱく質	7.8	g
金	じゃがいものスープ					脂	質	0.6	g
$\overline{}$	みかん					食	塩	0.3	g
20	(離)全粥90g	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネル	ルギー	128	kca
$\overline{}$	豚肉と大根の煮物					たん	ぱく質	6.4	g
土	里芋の煮物					脂	質	4.6	g
$\overline{}$	みそ汁(大根葉)					食	塩	0.6	g
22	(離)全粥90g	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白 みそ	人参、かぼちゃ、いん げん	だし汁、しょうゆ、塩	エネ	ルギー	99	kca
$\overline{}$	鶏肉とかぼちゃのみそ煮		4-6	() N		たん	ぱく質	6.5	g
月	人参の煮物					脂	質	0.4	g
$\overline{}$	すまし汁(里芋・いんげん)					食	塩	0.5	g
23	(離)うどん(ひき肉)	じゃがいも、うどん、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネ	ルギー	106	kca
$\overline{}$	じゃがいものだし煮	未初 			/、塩	たん	ぱく質	6.9	g
火	コンソメスープ					脂	質	0.5	g
$\overline{}$	煮りんご					食	塩	1.3	g
24	スティックパン	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏ももひき肉	たまねぎ、いんげん、 人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネル	ルギー	146	kca
$\overline{}$	鶏肉とマカロニ煮	200、10倍		八多	/、塩	たん	ぱく質	6.4	g
水	じゃが芋の煮物(人参)					脂	質	3.6	g
$\smile$	ミルクスープ					食	塩	0.7	g
25	(離)野菜リゾット	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エネル	ルギー	94	kca
$\widehat{}$	鶏肉の甘辛煮			よ4なで、竹でく		たん	ぱく質	7.4	g
木	ブロッコリーのだし煮					脂	質	0.5	g
$\smile$	すまし汁(絹さや)					食	塩	0.5	g
26	(離)全粥90g	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、いんげ ん、人参	だし汁、しょうゆ	エネル	ルギー	97	kca
$\overline{}$	鶏肉とほうれん草のみそ煮		24-6	ん、八参		たん	ぱく質	6.8	g
金	じゃがいものだし煮					脂	質	0.5	g
$\overline{}$	すまし汁(いんげん)					食	塩	0.4	g
27	(離)全粥90g	米、じゃがいも、さとい も、砂糖		大根、人参、たまねぎ、	だし汁、しょうゆ	エネ	ルギー	94	kca
$\overline{}$	肉じやが	も、砂糖	みそ	きゅうり、いんげん		たん	ぱく質	6.6	g
士.	だいこんのだし煮					脂	質	0.5	g
	カス汁(いんげん・甲芋)					合	怡	0.4	ď



<sup>※</sup>食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。