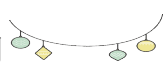




日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (離) 月 月 月 月	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し 豆腐スープ	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g	
02 (離) 火 火 火	(離)全粥90g 豚肉と野菜の甘辛煮 ポテトサラダ たまねぎスープ	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g	
03 (離) 水 水 水	(離)全粥90g カレイの煮つけ 青菜の納豆和え 玉ねぎのみそ汁	米、砂糖	かれい、納豆、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.6 g	
04 (離) 木 木 木	(離)全粥90g 鶏団子の煮物 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.6 g	
05 (離) 金 金 金	トマトスパゲティ 小松菜のお浸し じゃがいものスープ みかん	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g	
06 (離) 土 土 土	(離)全粥90g 豚肉と大根の煮物 里芋の煮物 みそ汁(大根菜)	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 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.6 g 食 塩 0.6 g	
08 (離) 月 月 月	(離)全粥90g 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ)	米、砂糖	無調整豆乳、鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶(水煮)、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 114 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.5 g	
09 (離) 火 火 火	(離)うどん(ひき肉) じゃがいものだし煮 コンソメスープ 煮りんご	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 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.3 g	
10 (離) 水 水 水	スティックパン 鮭とさつまいもの煮物 キャベツとツナのだし煮 野菜スープ	食パン、さつまいも、片栗粉	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 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.3 g 食 塩 0.8 g	
11 (離) 木 木 木	(離)全粥90g 鶏そぼろ煮 きゅうりと人参のだし煮 みそ汁(ふ・ほうれん草)	米、麴、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.6 g	
12 (離) 金 金 金	(離)全粥90g 鶏肉とほうれん草のみそ煮 じゃがいものだし煮 すまし汁(いんげん)	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	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g	
13 (離) 土 土 土	(離)全粥90g 肉じゃが だいこんのだし煮 みそ汁(いんげん・里芋)	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 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g	
15 (離) 月 月 月	(離)全粥90g たらの煮つけ キャベツのおひたし すまし汁(かぶ)	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 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g	
16 (離) 火 火 火	(離)全粥90g 豚肉と野菜の甘辛煮 ポテトサラダ たまねぎスープ	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 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g	
17 (離) 水 水 水	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し 豆腐スープ(わかめ)	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	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 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12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		
18	(離)全粥90g (鶏団子の煮物 木 きゅうりと人参のサラダ) みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.6 g	
19	トマトスパゲティ (小松菜のお浸し 金 じゃがいものスープ) みかん	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g	
20	(離)全粥90g (豚肉と大根の煮物 土 里芋の煮物) みそ汁(大根葉)	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 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.6 g 食 塩 0.6 g	
22	(離)全粥90g (鶏肉とかぼちゃのみそ煮 月 人参の煮物) すまし汁(里芋・いんげん)	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 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g	
23	(離)うどん(ひき肉) (じゃがいものだし煮 火 コンソメスープ) 煮りんご	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 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.3 g	
24	スティックパン (鶏肉とマカロニ煮 水 じゃが芋の煮物(人参)) ミルクスープ	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	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 3.6 g 食 塩 0.7 g	
25	(離)野菜リゾット (鶏肉の甘辛煮 木 ブロccoliのだし煮) すまし汁(絹さや)	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	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g	
26	(離)全粥90g (鶏肉とほうれん草のみそ煮 金 じゃがいものだし煮) すまし汁(いんげん)	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	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g	
27	(離)全粥90g (肉じゃが 土 だいこんのだし煮) みそ汁(いんげん・里芋)	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 kcal たんぱく質 6.6 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。

