20	25年12月	30	乳 幼	児献	立表	タムスわん	ぱく保育園瑞
日	献立名		材料名(昼食		1	10時おやつ	栄養 価
曜				体の調子を整えるもの		3時おやつ	乳児 幼児
	御飯 黄桃缶	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ピザ用チーズ、油揚	チンゲンサイ、たま ねぎ、黄桃缶ダイス	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、	牛乳	エネルギー 443 511
	プルコギ		げ	カット、人参、コー	塩	牛乳	たんぱく質 19.4 21.9
	チンゲンサイとコーンの和え物			ン、長ねぎ、ピーマ ン、わかめ		ピザトースト	脂 質 17.0 18.6
$\rightarrow$	豆腐スープ(わかめ)	F-dried No. 18 .	4.50 00	* , " to * * ho *"	1-T 1.5		食 塩 1.2 1.5
	御飯	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノ		きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれ	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、塩、パ	牛乳	エネルギー 487 566
	ほうれん草としめじのオムレツ	ンエッグマヨネー		ん草、いんげん	セリ粉	牛乳	たんぱく質 15.7 17.3
_ `	ポテトサラダ	ズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いり				さつまいものもちもちボール	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
_	野菜スープ(たまねぎ)	ごま	II still to ye fire and state	-1	1500 NI		食 塩 1.2 1.4
	御飯	米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さば、無調整 豆乳、納豆、油揚	こまつな、人参、た まねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキン	牛乳	エネルギー 445 513
- 1	さばの塩焼き		げ、赤みそ、白みそ		グパウダー、塩	牛乳	たんぱく質 18.6 20.9
	青菜の納豆和え					ココアマフィン	脂 質 17.4 19.1
$\rightarrow$	みそ汁(あげ)	No. 1 17 15	11.50 550 ) - 1 4	Like to be head of	1.89 NI 3 7.1		食 塩 1.2 1.4
- 1	お弁当給食	米、ホットケーキミッ クス、ノンエッグマヨ	午乳、鶏ももひき 肉、無調整豆乳、凍		だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、おろし	牛乳	エネルギー 457 529
- 1	御飯 みそ汁(だいこん・高野豆腐)	ネーズ、砂糖、ごま	り豆腐、ベーコン、	ン、ひじき	しょうが、塩	牛乳	たんぱく質 20.0 22.6
·	鶏つくね	油、白すりごま、片栗粉	白みそ、ハム、ピザ 用チーズ、赤みそ			チーズケークサレ	脂 質 17.6 19.3
_	ひじきのサラダ			· ·	L*1 31 3 5 5	l d est	食 塩 1.8 2.2
	スパゲティミートソース	スパゲティ、米、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、しらす干	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールト	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしに	牛乳	エネルギー 454 524
	小松菜とベーコンのソテー	2110122	し、かつお節	マト、もやし、コー	んにく	牛乳	たんぱく質 19.4 21.9
- 1	野菜スープ(じゃがいも・もやし)			ン、いんげん、人 参、えのきたけ、し		じゃこおかかにぎり	脂 質 14.3 15.2
_	みかん	No. C. Y. C. Control	florid parties for done	めじ、刻みのり	No. 11   1   1   1		食 塩 1.0 1.1
- 1	御飯	米、さといも、米粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整 豆乳、赤みそ、白み	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん	だし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 458 530
	大根と豚肉の炒め煮	N VII ( IM	<del>حالما</del>	葉、長ねぎ、レーズ	ILI (40 ) C C C J N	牛乳	たんぱく質 17.5 19.6
- 1	里芋の塩昆布あえ			ン、塩昆布		バナナパンケーキ(米粉)	脂 質 14.7 15.7
$\overline{}$	みそ汁(大根葉・えのき)						食 塩 1.3 1.5
- 1	御飯	米、マカロニ、ノン エッグマヨネーズ、	牛乳、無調整豆乳、 鶏もも肉、ツナ缶、	たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、みず	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、	牛乳	エネルギー 461 534
$\overline{}$	鶏肉のしょうが焼き	油、ごま油、砂糖	赤みそ、白みそ	な、あおのり	おろししょうが	牛乳	たんぱく質 19.7 22.4
月	人参しりしり風					お好みマカロニ	脂 質 17.8 19.6
$\overline{}$	豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)						食 塩 1.4 1.7
09	焼きうどん	うどん、じゃがいも、 米、油	牛乳、豚もも、豚ひ き肉、かつお節	たまねぎ、キャベ ツ、りんご、ミックス	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳	エネルギー 459 521
$\overline{}$	粉ふき芋(青のり)	УК (Ш	Chd. W. Daordi	ベジタブル、人参、	V // \	牛乳	たんぱく質 20.9 23.5
火	コンソメスープ			ピーマン、あおのり		チャーハン	脂 質 15.0 16.3
$\overline{}$	りんご						食 塩 1.8 2.2
- 1	食パン	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、	牛乳、さけ、豚ひき 肉、ツナ缶、粉チー		酒、酢、しょうゆ、 塩、コンソメ、おろし	牛乳	エネルギー 450 520
$\overline{}$	さけのチーズ焼き	砂糖	ズ	C.//	にんにく、パセリ粉	牛乳	たんぱく質 21.8 24.9
	キャベツのツナサラダ					そぼろ御飯	脂 質 16.6 18.1
<u> </u>	野菜スープ						食 塩 1.5 1.8
11	なかよし給食	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白	牛乳、鶏肉、鶏ひき 肉、しらす干し、赤		だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、	牛乳	エネルギー 454 525
$\overline{}$	御飯 みそ汁(ふ・ほうれん草)	いりごま	みそ、自みそ	う、人参、切干大根		牛乳	たんぱく質 20.9 23.8
木	ヤンニョムチキン				おろしにんにく	チヂミ	脂 質 16 17.3
$\overline{}$	切干大根のサラダ(しらす干し)						食 塩 1.5 1.8
12	ビビンバ井	米、じゃがいも、片 栗粉、小麦粉、米	牛乳、豚ひき肉、ち くわ、粉チーズ、無	ほうれんそう、洋梨 缶詰め、人参、もや	しょうゆ、みりん、中	牛乳	エネルギー 468 543
- 1	ちくわの磯辺焼き	粉、油、砂糖、ごま	調整豆乳、白みそ	し、長ねぎ、わか	ギにレジボ、塩	牛乳	たんぱく質 21.3 24.3
- 1	中華スープ(わかめ・ねぎ)	油、白いりごま		め、あおのり		ポンデケージョ	脂 質 17.1 18.7
_	洋梨缶						食 塩 1.8 2.2
13	御飯	米、じゃがいも、小 麦粉、さといも、油、	牛乳、豚肉、無調整 豆乳、ハム、赤み	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげ		牛乳	エネルギー 471 546
$\overline{}$	肉じゃがカレー風味	麦粉、さどいも、油、 砂糖	豆乳、ハム、赤み そ、白みそ	参、さゆうり、いんけん、コーン	グパウダー、カレー	牛乳	たんぱく質 18.1 20.3
土:	大根サラダ				粉、塩	コーン蒸しパン	脂 質 17.1 18.7
	みそ汁(いんげん・里芋)						食 塩 1.4 1.7
15	おたのしみ給食 ~~~~~~~~~~	米、小麦粉、砂糖、		キャベツ、かぶ、い	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ	牛乳	エネルギー 525 614
_	御飯 すまし汁(かぶ・わかめ)	ノンエッグマヨネー ズ、片栗粉、油、白	ば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつ	ちこ、人参、きゅう り、だいこん葉、わか		牛乳	たんぱく質 19.5 22.0
月	さばのカレー揚げ ヨーグルト	いりごま	お節	め、刻みのり		おたのしみケーキ	脂 質 22.8 25.9
_	キャベツと海苔のサラダ ♡•♡•♡•♡•♡•♡•						食 塩 1.2 1.5
16	御飯	さつまいも、米、じゃ			ケチャップ、しょう	牛乳	エネルギー 487 566
_	ほうれん草としめじのオムレツ	がいも、片栗粉、ノンエッグマヨネー	ン、チーズ	人参、しめじ、ほうれ ん草、いんげん	ゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	たんぱく質 15.7 17.3
k	ポテトサラダ	ズ、油、小麦粉、バ				さつまいものもちもちボール	脂 質 18.0 19.9
_ `	明 井 ー ー パト・トリー・ギン	ター、砂糖、黒いり ごま					食 塩 1.2 1.4
1	野菜スープ(たまねぎ)			i contraction of the contraction	T. Control of the Con	1	<u> </u>
_	野来スープ(たまねさ) 御飯 黄桃缶	米、食パン、砂糖、		チンゲンサイ、たま		牛乳	エネルギー 443 511
17		- 01	ピザ用チーズ、油揚	ねぎ、黄桃缶ダイス	プ、中華だしの素、	牛乳 牛乳	エネルギー 443 511 たんぱく質 19.4 21.9
17	御飯 黄桃缶	米、食パン、砂糖、			プ、中華だしの素、	L	·{

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

2025年12月

## 乳 幼 児 献 立 表 タムスわんぱく保育園瑞江

н		}	11101 A ( D A	011+12-051		1011+120-	777	<del>- ¥</del> :	<del>/п'</del>	
日/	献立名		141111	・3時おやつ)		10時おやつ	宋	養		
曜				体の調子を整えるもの		3時おやつ		乳児:		
18	御飯	米、ホットケーキミッ クス、ノンエッグマヨ	牛乳、鶏ももひき 肉 無調整可乳 庫	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、	だし汁、しょうゆ、  酢、みりん、おろし	牛乳	エネルギー	457	529	kca
$\overline{}$	鶏つくね	ネーズ、砂糖、ごま	り豆腐、ベーコン、	ひじき	しょうが、塩	牛乳	たんぱく質	20.0	22.6	g
木	ひじきのサラダ		自みそ、ハム、ピザ			チーズケークサレ	脂 質	£ 17.6	19.3	g
$\overline{}$	みそ汁(だいこん・高野豆腐)	栗粉	用チーズ、赤みそ				食 塩	ī. 1.8	2.2	g
19	スパゲティミートソース	スパゲティ、米、じゃ			だし汁、しょうゆ、コ	牛乳	エネルギー	- 454	524	kca
	小松菜とベーコンのソテー	がいも、油、砂糖	ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、もやし、コー	ンソメ、塩、おろしに んにく	牛乳	たんぱく質	î 19.4	21.9	g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)		O(10 = 40A)	ン、いんげん、人		じゃこおかかにぎり	脂質	f 14.3	15.2	g
	みかん			参、えのきたけ、しめ じ、刻みのり			食塩	ī 1.0	1.1	g
20	御飯	米、さといも、米粉、	牛乳、豚肉、無調整	大根、バナナ、えの	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー			
_	大根と豚肉の炒め煮	砂糖、油		きたけ、だいこん葉、	酒、おろししょうが	<u>牛乳</u>	たんぱく質			
土.	里芋の塩昆布あえ		そ	長ねぎ、レーズン、 塩昆布				t 14.7		_
<u> </u>										_
00	みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、さとい	生乳 弾むむ肉 油	人参、だいこん葉、	だり注しらぬる	牛乳 一		1.3		g
22	<b>冬至</b>	も、バター、ゆず、砂		かぼちゃ、長ねぎ、			エネルギー			
_	御飯 すまし汁(里芋・大根葉)	糖		いんげん、切干大根		牛乳	たんぱく質			
月	鶏肉のゆずみそ焼き					かぼちゃのスノーボール風	l	15.8		
$\overline{}$	切干大根の煮物		(I of the ) the o	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				ī 1.1		_
23	焼きうどん	うどん、じゃがいも、 米、油	牛乳、豚もも、豚ひ き肉、かつお節	たまねき、キャベツ、 りんご、ミックスベジ	しょうゆ、みりん、コンソメ 悔 洒	牛乳	エネルギー	459	521	kcal
$\widehat{}$	粉ふき芋(青のり)	2155 164	C 1 1 ( 10 - 10 A)	タブル、人参、ピー	- > / \m\	牛乳	たんぱく質	20.9	23.5	g
火	コンソメスープ			マン、あおのり		チャーハン	脂 質	15.0	16.3	g
$\overline{}$	りんご						食 塩	ī. 1.8	2.2	g
24	世界の料理 フィンランド		牛乳、鶏ももひき	たまねぎ、人参、	ホワイトソース、コン ソメ、ベーキングパウ	牛乳	エネルギー	- 446	515	kcal
$\overline{}$	ロールパン ロヒケイット	ハン、小麦材、マルロニ、いちごジャム、	肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉	1-7	ダー、塩、パセリ粉	牛乳	たんぱく質	( 18.9	21.3	g
水	リハ・マカローニラーティッコ	砂糖、ノンエッグマヨ				パンヌカック	脂 質	t 18.2	20.1	g
$\overline{}$	プティパンヌ	ネーズ、油、パン粉					食 塩	ī 1.7	2.1	g
25	クリスマス なかよし給食	米、砂糖、油、いち		たまねぎ、ブロッコ		牛乳	エネルギー	- 434	500	kcal
_	クリスマスカレー トマトスープ	ごジャム	イップクリーム、鶏ひき肉	リー、絹さや、トマト、コーン、人参、パプリ		牛乳	たんぱく質			
*	ローストチキン		en	カ、粉かんてん	0. 7019	雪のミルク寒天		t 17.5		_
	ブロッコリーのソテー	<b>?</b>						i 1.4		9
26	ビビンバ丼	米、じゃがいも、片	牛乳、豚ひき肉、ち	ほうれんそう、洋梨	しょうゆ、みりん、中	牛乳	エネルギー			keel
20	ちくわの磯辺焼き	栗粉、小麦粉、米	くわ、粉チーズ、無	缶詰め、人参、もや	華だしの素、塩	<b>牛乳</b>	エホルギーたんぱく質			
^	- 1. 001-000	粉、油、砂糖、ごま 油、白いりごま	調整豆乳、白みそ	し、長ねぎ、わかめ、 あおのり		ポンデケージョ				
金	中華スープ(わかめ・ねぎ)	III. II. /C. 6				ハンテクーショ		į 17.1		g
0-	洋梨缶	米、じゃがいも、小	牛乳、豚肉、無調整	十起 たまわぎ 1	だし汁、しょうゆ、み	나 피		1.8		g
27	御飯		一名、豚肉、無調登 豆乳、ハム、赤み		りん、酢、ベーキン	牛乳     牛乳	エネルギー			
	肉じゃがカレー風味	砂糖	そ、白みそ	ん、コーン	グパウダー、カレー		たんぱく質			_
土	大根サラダ				粉、塩	コーン蒸しパン	脂質	17.1	18.7	g
$\overline{}$	みそ汁(いんげん・里芋)						食 塩	ī 1.4	1.7	g
平							エネルギー	463	535	kcal
均栄						·÷)	たんぱく質	19.2	21.7	g
木養							脂 質	£ 16.8	18.3	g
		i								

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。