



乳幼児献立表

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)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児幼児	
05 ～ 月 ～	麦ごはん ～さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そめん絞さや・)	熱と力になるもの 米、小麦粉、砂糖、押麦、そめん、油、白すりごま	血や肉や骨になるもの 牛乳、さば、無調整豆乳、ピザ用チーズ、ちくわ、赤みそ	体の調子を整えるもの いんげん、人参、納豆、さや	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
06 ～ 火 ～	なかよし給食 御飯 みそ汁(切干・大根葉) 豆腐のまさご揚げ じやがいもとツナの炒め物	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、きな粉、赤みそ、白みそ	だいこん葉、人参、たまねぎ、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 440 507 kcal たんぱく質 15 16.5 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.4 1.7 g
07 ～ 水 ～	けんちんうどん 野菜てんぶら りんご	うどん、米、さつまいも、さといも、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋なし)、鶏ももひき肉	りんご、大根、人参、こまつな、かぶ、だいこん葉、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 七草 牛乳 七草雜炊風	エネルギー 481 545 kcal たんぱく質 19.9 22.2 g 脂 質 15.1 16.2 g 食 塩 1.5 1.8 g
08 ～ 木 ～	御飯(ごま) すき焼き風煮 ほれん草とえのきの炒め和え みそ汁(じやがいも・わかめ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、バター、油、白いごま	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ、しらたき、わかれ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.6 1.9 g
09 ～ 金 ～	お麩と卵のふわふわ丼 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さつまいも、さといも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、卵、鶏ももひき肉、小豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、イスカット、こまつな、たまねぎ、人参、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 醤油 牛乳 おしるこ(さつまいも)	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 13.5 14.3 g 食 塩 1.6 1.9 g
10 ～ 土 ～	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じやがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しあじだけ、刻みのり	カレールウ、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュー麺ラスク	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
13 ～ 火 ～	みそカレー豆乳ラーメン ポークシュウマイ じやがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ポークシューマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
14 ～ 水 ～	お弁当給食 御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
15 ～ 木 ～	御飯 のりから揚げ ほれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じやが芋・たまねぎ)	米、じやがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
16 ～ 金 ～	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じやがいも、ロールパン、砂糖、油、白いごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
17 ～ 土 ～	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
19 ～ 月 ～	麦ごはん ～さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そめん絞さや・)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、ピザ用チーズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、納豆、さや	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
20 ～ 火 ～	なかよし給食 御飯 みそ汁(切干・大根葉) 豆腐のまさご揚げ じやがいもとツナの炒め物	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、きな粉、赤みそ、白みそ	だいこん葉、人参、たまねぎ、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 440 507 kcal たんぱく質 15 16.5 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.4 1.7 g
21 ～ 水 ～	お麩と卵のふわふわ丼 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さといも、餃子の皮、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、イスカット、こまつな、りんご、たまねぎ、人参、レーズン、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 13.8 14.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
22 ～ 木 ～	塩焼きそば 白菜のサラダ(ツナ) 野菜スープ(わかめ・コーン) いよかん	焼きそば麺、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、鶏ももひき肉、油揚げ	いよかん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、もしやし、人参、にら、レモン果汁、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 20 22.7 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.0 g

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

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※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。



乳幼児献立表

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)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児幼児
		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		
23 ～ 金 ～	あたのしみ給食 タコライス 小松菜としらすのサラダ 押し麦のスープ	米、小麦粉、油、押麦、砂糖、白いごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、大豆、しらす干し、粉チーズ、かつお節	こまつな、かぼちゃ、人参、たまねぎ、もやし、えのきだけ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、ココア、おろししょうが、カレー粉、おろし	牛乳 牛乳 かぼちゃのモンブラン	エネルギー 518 605 kcal たんぱく質 19.7 22.3 g 脂 質 19.6 21.8 g 食 塩 1.4 1.7 g
24 ～ 土 ～	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干ししいたけ、刻みのり	カレールウ、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 18.4 20.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
26 ～ 月 ～	みそカレー豆乳ラーメン ポークシュウマイ じやがいもの土佐煮 みかん缶	中華麵(卵無し)、じゃがいも、ポークシューまい、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
27 ～ 火 ～	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
28 ～ 水 ～	御飯 のりから揚げ はうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じやが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
29 ～ 木 ～	世界の料理 中國 春雨の中華スープ	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんてん、干ししいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.6 2.0 g
30 ～ 金 ～	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
31 ～ 土 ～	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
平均栄養価							エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.5 1.8 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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。

