

2026年8月



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・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	乳児 幼児		
01 (土)	ご飯 鶏肉のトマト煮 えだまめコーン コンソメスープ(さといも)	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	451 17.8 14.9 0.9	516 19.6 15.5 1.1 kcal g g g
03 (月)	夏野菜カレー マカロニサラダ キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールウ、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし プロセスチーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	459 18.8 20.6 1.5	525 20.9 22.7 1.8 kcal g g g
04 (火)	ご飯 さけのコロッケ風オープン焼き はるさめサラダ(にんじん・ごま) コーンスープ(豆乳)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、パン粉、片栗粉、白いりごま、油、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、ハム、卵	クリームコーン、きゅうり、白桃缶、人参、パイナップル、たまねぎ、長ねぎ、コーン、粉かんでん	酢、しょうゆ、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	446 19.2 12.6 1	509 21.3 12.7 1.2 kcal g g g
05 (水)	トマトスパゲティ お豆のサラダ きのこのスープ(しめじ・エリンギ) バナナ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 23.2 13 1.1	545 26.4 13.2 1.3 kcal g g g
06 (木)	ご飯 炒り豆腐(えだ豆) おくらとちくわの海苔あえ みそ汁(麩・とうがん)	米、小麦粉、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	人参、オクラ、たまねぎ、とうがん、えだまめ、ひじき、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	465 19.7 15 1.8	533 22.0 15.7 1.8 kcal g g g
07 (金)	ドッグパン 鶏かつ(チーズ) 添え：青のりさといも コールスローサラダ	すまし汁(かぼちゃ・とろろこんぶ) ホットドッグパン、米、さといも、油、小麦粉、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、粉チーズ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、とろろこんぶ、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	426 19 15.3 1.3	502 21.7 16.3 1.6 kcal g g g
08 (土)	中華丼 もやしと小松菜の和え物 中華スープ(いも・たまねぎ)	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳	もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、人参、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 16.7 15.6 1.2	506 18.3 16.4 1.5 kcal g g g
10 (月)	焼きもろこし飯 親子オムレツ 玉ねぎのサラダ(わかめ) トマトスープ(えのき)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、えのきたけ、コーン、人参、トマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	445 17.5 18.2 1.5	508 19.2 19.8 1.8 kcal g g g
12 (水)	ジャージャー麺 切り干し大根のサラダ 中華スープ(高野豆腐・葉だいこん) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、砂糖、白いりごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、だいこん葉、人参、切干大根、コーン	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	495 22.5 17.3 1.6	570 25.4 18.5 1.9 kcal g g g
13 (木)	麦ご飯 肉じゃが(豚肉) ひじきのサラダ(マヨ) みそ汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、きな粉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、コーン、いんげん、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 黒糖わらび餅	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	448 17.9 16.9 1.5	511 19.8 18.1 1.8 kcal g g g
14 (金)	ゆかりご飯 ヨーグルト(いちごジャム) 鰯の味噌バター焼き きんぴらごぼう(いんげん・ごま) すまし汁(ちくわ・しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、いちごジャム、油、ごま油、バター、白いりごま	乳酸菌飲料、ヨーグルト、たら、ちくわ、赤みそ	ごぼう、人参、こまつな、いんげん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、ココア、しそふりかけ、塩	牛乳 鉄葉さん ブアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	463 16.2 11.2 1.5	500 16.7 10.2 1.8 kcal g g g
15 (土)	ご飯 鶏肉のトマト煮 えだまめコーン コンソメスープ(さといも)	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	451 17.8 14.9 0.9	516 19.6 15.5 1.1 kcal g g g
17 (月)	夏野菜カレー マカロニサラダ キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールウ、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし プロセスチーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	459 18.8 20.6 1.5	525 20.9 22.7 1.8 kcal g g g
18 (火)	お弁当給食(こあら組) ご飯 さけのコロッケ風オープン焼き ブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、卵、ツナ缶	クリームコーン、白桃缶、ブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、長ねぎ、人参、きゅうり、コーン、粉かんでん	塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 19.3 14.9 1	508 21.6 15.7 1.2 kcal g g g
19 (水)	トマトスパゲティ お豆のサラダ きのこのスープ(しめじ・エリンギ) バナナ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 23.2 13 1.1	545 26.4 13.2 1.3 kcal g g 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。

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

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	乳児 幼児		
20	ご飯	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、鶏も	人参、オクラ、たまねぎ、と	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	465	533 kcal
－	炒り豆腐(えだ豆)	麴、油、片栗粉	もひき肉、ちくわ、	うがん、えだまめ、ひじき、	りん、ココア、塩	牛乳	たんぱく質	19.7	22.0 g
木	おくらとちくわの海苔あえ		無調整豆乳、脱脂	干しいたけ、刻みのり		うずまきクッキー	脂 質	15.0	15.7 g
－	みそ汁(麴・とうがん)		粉乳、赤みそ、白				食 塩	1.8	1.8 g
21	ドッグパン	すまし汁(かぼちゃ・とろろこんぶ)	ホットドッグパン、	牛乳、鶏もも肉、し	キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅ	牛乳	エネルギー	426	502 kcal
－	鶏かつ(チーズ)	米、さといも、油、小	らす干し、粉チー	うり、とろろこんぶ、あおのり	ゆ、塩	牛乳	たんぱく質	19.0	21.7 g
金	添え：青のりさといも	麦粉、パン粉、白い	ズ、かつお節			おにぎり(しらす・ごま)	脂 質	15.3	16.3 g
－	コールスローサラダ	りごま、砂糖、ごま					食 塩	1.3	1.6 g
22	中華丼	米、じゃがいも、米	牛乳、豚肉、無調	もやし、はくさい、たまね	しょうゆ、酒、酢、中	牛乳	エネルギー	444	506 kcal
－	もやしと小松菜の和え物	粉、いちごジャム、	整豆乳	ぎ、こまつな、人参、干し	華だしの素、ベーキ	牛乳	たんぱく質	16.7	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)	砂糖、ごま油、油、		いたけ	ングパウダー、塩	いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	15.6	16.4 g
－		片栗粉					食 塩	1.2	1.5 g
24	焼きもちし飯	米、食パン、じゃがい	牛乳、卵、鶏ささ	たまねぎ、えのきたけ、コー	ケチャップ、しょう	牛乳	エネルギー	445	508 kcal
－	親子オムレツ	も、バター、砂糖、油、	み(ひき肉)	ン、人参、トマト、わかめ	ゆ、酢、コンソメ、	牛乳	たんぱく質	17.5	19.2 g
月	玉ねぎのサラダ(わかめ)	白いりごま			塩、パセリ粉	カリカリコロコロ・ラスク	脂 質	18.2	19.8 g
－	トマトスープ(えのき)						食 塩	1.5	1.8 g
25	★ 誕生日会 ★	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、鶏もも肉、	すいか、こまつな、キャベ	ケチャップ、ソース、	牛乳	エネルギー	434	504 kcal
－	ご飯	バター、油、ごま油	納豆	ツ、モロヘイヤ、たまねぎ、	しょうゆ、酒、だし	牛乳	たんぱく質	17.2	19.1 g
火	バーベキューチキン			レモン果汁、人参、もやし	汁、ベーキングパウ	レモンケーキ	脂 質	14.8	16.3 g
－	青菜の納豆和え				ダー、コンソメ、おろ		食 塩	1.1	1.3 g
26	ジャージャー麺	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚ひき肉、	甘夏みかん缶、たまねぎ、	しょうゆ、酢、中華だ	牛乳	エネルギー	495	570 kcal
－	切り干し大根のサラダ	米、砂糖、白いりご	ま、凍り豆腐、赤	きゅうり、だいこん葉、人	しの素、酒、おろし	牛乳	たんぱく質	22.5	25.4 g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)	ま、片栗粉、油、ご	みそ	参、切干大根、コーン	しょうが、塩、おろし	さけ・おにぎり	脂 質	17.3	18.5 g
－	甘夏缶	ま油			にんにく		食 塩	1.6	1.9 g
27	麦ご飯	じゃがいも、米、片	牛乳、豚肉、豆	人参、たまねぎ、コーン、い	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	448	511 kcal
－	肉じゃが(豚肉)	栗粉、押麦、砂糖、	腐、ちくわ、きな	んげん、ひじき、わかめ	りん	牛乳	たんぱく質	17.9	19.8 g
木	ひじきのサラダ(マヨ)	ノンエッグマヨネー	粉、赤みそ、白み			黒糖わらび餅	脂 質	16.9	18.1 g
－	みそ汁(豆腐・わかめ)	ズ、黒砂糖、油	そ				食 塩	1.5	1.8 g
28	世界の料理(キューバ)	米、じゃがいも、小	牛乳、鶏もも肉、	きゅうり、バナナ、たまね	酢、コンソメ、ベーキ	牛乳	エネルギー	460	528 kcal
－	アロスコンボジョ風ご飯	麦粉、油、砂糖	大豆水煮、豚肉	ぎ、ミックスベジタブル、人	ングパウダー、塩、	牛乳	たんぱく質	16.8	18.4 g
金	フリカセデボーヨ			参、ホールトマト、パプリ	酒、中華だしの素、	バナナケーキ	脂 質	18.6	20.3 g
－	きゅうりのピクルス			カ、いんげん、レモン果汁	おろしにんにく、カ		食 塩	1.4	1.7 g
29	ご飯	米、さといも、小麦	牛乳、鶏もも肉、	コーン、えだまめ、たまね	だし汁、ココア、しょ	牛乳	エネルギー	451	516 kcal
－	鶏肉のトマト煮	粉、メープルシロッ	無調整豆乳	ぎ、人参、トマト、だいこん	うゆ、ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
土	えだまめコーン	プ、砂糖、ノンエッ		葉	ダー、コンソメ、	ココアホットケーキ	脂 質	14.9	15.5 g
－	コンソメスープ(さといも)	グマヨネーズ、油			塩、パセリ粉		食 塩	0.9	1.1 g
31	ゆかりご飯	米、小麦粉、砂糖、	乳酸菌飲料、ヨー	ごぼう、人参、こまつな、い	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	463	500 kcal
－	鰯の味噌バター焼き	いちごジャム、油、	グルト、たら、ちく	んげん、干しいたけ	ベーキングパウ	鉄葉さん	たんぱく質	16.2	16.7 g
月	きんぴらごぼう(いんげん・ごま)	ごま油、バター、白	わ、赤みそ		ダー、みりん、ココ	ブアマンケーキ	脂 質	11.2	10.2 g
－	すまし汁(ちくわ・しいたけ)	いりごま			ア、しそふりかけ、		食 塩	1.5	1.8 g
平均							エネルギー	455	520 kcal
栄養							たんぱく質	18.7	20.8 g
価							脂 質	15.7	16.6 g
							食 塩	1.3	1.6 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。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※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物を使用。

