

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	ボロネーゼスパゲティ	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、チーズ、しらす干し	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、コーン、こねぎ、トマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルウ、塩、酢、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	447	509 kcal
－	キャベツとチーズのサラダ					牛乳	たんぱく質	21.3	24.0 g
火	コンソメスープ(トマト)					納豆チャーハン	脂 質	13.8	14.3 g
－	オレンジ						食 塩	2.0	2.4 g
02	麦ごはん	パインヨーグルト	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、押麦、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、チンゲンサイ、パイナップル、人参、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444 506 kcal
－	赤魚の煮つけ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
水	切干大根のごま和え					ミルクゼリー(いちご)	脂 質	11.6	11.5 g
－	具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)					クラッカー	食 塩	1.2	1.4 g
03	お弁当当食(こあら組)					牛乳	エネルギー	448	512 kcal
－	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース 100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳	たんぱく質	16.6	18.2 g
木	千草卵焼き(ツナ)					牛乳	脂 質	19.1	20.9 g
－	キャベツと海苔のサラダ					みかんケーキ	食 塩	1.4	1.7 g
04	のりの佃煮ご飯	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、白みそ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長ねぎ、人参、うめびしお、刻みのり、大葉	だし汁、ココア、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳	エネルギー	448	512 kcal
－	鶏肉の梅しそ焼き					牛乳	たんぱく質	21.4	24.1 g
金	かぶのサラダ					ココアクリームサンド	脂 質	14.4	14.9 g
－	中華スープ(高野豆腐)						食 塩	1.3	1.6 g
05	豚肉のフォー	さつまいも、米粉めん、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、無調整豆乳	はくさい、バナナ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩、酒、中華だしの素	牛乳	エネルギー	442	504 kcal
－	白菜のだししょうゆ和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.7 g
土	蒸し芋					バナナケーキ(豆乳)	脂 質	17.3	18.5 g
－							食 塩	2.2	2.6 g
07	五目冷やしうどん(卵・ささみ)	うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、赤みそ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、黄桃缶ダイスカット、コーン、人参、きゅうり、とろろこんぶ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	453	517 kcal
－	温野菜のごまマヨあえ					牛乳	たんぱく質	19.7	22.0 g
月	豆腐のみそ汁(わかめ)					おかゆおにぎり(とろろこんぶ)	脂 質	14.3	14.8 g
－	黄桃缶						食 塩	2.5	3.0 g
08	ご飯	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚もも、ハム、無調整豆乳、おからパウダー	バナナ、たけのこ、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	466	534 kcal
－	青椒肉絲					牛乳	たんぱく質	17.2	18.9 g
火	春雨の酢の物					バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	脂 質	14.6	15.2 g
－	中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)						食 塩	1.3	1.6 g
09	ご飯	米、ビーフン、油、麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ	人参、れんこん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、こんにゃく、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	446	513 kcal
－	さけの西京焼き					牛乳	たんぱく質	21.2	23.9 g
水	五目きんぴら					カレービーフン	脂 質	17.2	19.0 g
－	すまし汁(ふ・こまつな)						食 塩	1.7	2.0 g
10	ハヤシライス	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム、脱脂粉乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、人参、えだまめ、コーン、しめじ、こねぎ、レモン果汁	だし汁、ハヤシルウ、ベーキングパウダー、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳	エネルギー	457	523 kcal
－	かぼちゃのサラダ(ハム)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.0 g
木	コンソメスープ(さといも)					レモンクッキー	脂 質	25.1	28.3 g
－	なし						食 塩	1.4	1.6 g
11	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、パン粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	453	517 kcal
－	豚かつ					牛乳	たんぱく質	17.0	18.6 g
金	お浸し					キャロットカップケーキ	脂 質	17.8	19.2 g
－	みそ汁(だいこん)						食 塩	1.3	1.6 g
12	厚揚げの麻婆豆腐丼	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、きなこ、赤みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ねぎ、いんげん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	489	562 kcal
－	根菜と里芋の煮物					牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g
土	みそ汁(おふ・いんげん)					米粉のきな粉クッキー	脂 質	20.2	22.3 g
－							食 塩	1.3	1.5 g
14	ご飯	米、米粉、黒糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、無調整豆乳、豆腐、豚肩ロース、ちくわ、かつお節	オクラ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、クリームコーン、人参、レーズン、えだまめ、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	467	535 kcal
－	豆腐のチャンプルー					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
月	おくらとちくわの海苔あえ					米粉の黒糖レーズン蒸しパン	脂 質	16.5	17.6 g
－	コーンスープ(豆乳)						食 塩	1.4	1.7 g
15	郷土料理の日(山梨県)					牛乳	エネルギー	482	524 kcal
－	ゆかりご飯	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏レバー、油揚げ、ハム、しらす干し、赤みそ、白みそ	きゅうり、キャベツ、とうがん、人参、いんげん、大葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、しそふりかけ、おろししょうが	鉄葉さん	たんぱく質	19.0	20.1 g
火	鶏レバーの甘辛煮					うすやき	脂 質	15.5	15.6 g
－	パスタサラダ(マヨネーズ)						食 塩	2.2	2.6 g
16	麦ごはん	パインヨーグルト	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、押麦、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、チンゲンサイ、パイナップル、人参、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444 506 kcal
－	赤魚の煮つけ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
水	切干大根のごま和え					ミルクゼリー(いちご)	脂 質	11.6	11.5 g
－	具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)					クラッカー	食 塩	1.2	1.4 g
17	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース 100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	448	512 kcal
－	千草卵焼き(ツナ)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.2 g
木	キャベツと海苔のサラダ					みかんケーキ	脂 質	19.1	20.9 g
－	みそ汁(なめこ・あげ)						食 塩	1.4	1.7 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



乳 幼 児 献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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		乳児 幼児			
18 (金)	のりの佃煮ご飯 鶏肉の梅しそ焼き かぶのサラダ 中華スープ(高野豆腐)	米、食パン、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 無調整豆乳、ツナ 缶、凍り豆腐、白 みそ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長ねぎ、人 参、うめびしお、刻みのり、 大葉	だし汁、ココア、しよ うゆ、酢、中華だし の素、塩、みりん	牛乳 牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー	448	512	kcal
							たんぱく質	21.4	24.1	g
							脂 質	14.4	14.9	g
							食 塩	1.3	1.6	g
19 (土)	豚肉のフォー 白菜のだししょうゆ和え 蒸し芋	さつまいも、米粉め ん、ホットケーキミッ クス、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肩ロース、 無調整豆乳	はくさい、バナナ、ほうれん そう、長ねぎ、人参、コー ン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、 塩、酒、中華だしの 素	牛乳 牛乳 バナナケーキ(豆乳)	エネルギー	442	504	kcal
							たんぱく質	16.2	17.7	g
							脂 質	17.3	18.5	g
							食 塩	2.2	2.6	g
24 (木)	麦ごはん 豚かつ お浸し みそ汁(だいこん)	米、ホットケーキミッ クス、油、小麦粉、 パン粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、赤みそ、 白みそ	大根、ほうれんそう、はくさ い、人参、たまねぎ	だし汁、ソース、しよ うゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー	453	517	kcal
							たんぱく質	17.0	18.6	g
							脂 質	17.8	19.2	g
							食 塩	1.3	1.6	g
25 (金)	★ 誕生日会 ★ ローロールパン マカロニグラタン にんじんとみかんのサラダ	米、ロールパン、マ カロニ、油、パン 粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、 小豆、粉チーズ、 きなこ、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、みず な、きゅうり、人参、えのき たけ、コーン、マッシュルー ム、みかん缶の液汁	ホワイトソース、塩、 コンソメ、酢、パセリ 粉	牛乳 牛乳 おはぎ(つぶあん)	エネルギー	456	521	kcal
							たんぱく質	20.4	22.9	g
							脂 質	14.3	14.8	g
							食 塩	1.6	1.9	g
26 (土)	厚揚げの麻婆豆腐丼 根菜と里芋の煮物 みそ汁(おふ・いんげん)	米、さといも、米粉、 砂糖、油、片栗粉、 麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、きなこ、赤 みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ねぎ、いん げん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、お ろししょうが、おろし にんにく	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー	489	562	kcal
							たんぱく質	16.8	18.3	g
							脂 質	20.2	22.3	g
							食 塩	1.3	1.5	g
28 (月)	ご飯 豆腐のチャンプルー おくらとちくわの海苔あえ コーンスープ(豆乳)	米、米粉、黒糖、 油、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、無調整豆 乳、豆腐、豚肩 ロース、ちくわ、か つお節	オクラ、たまねぎ、チンゲン サイ、きゅうり、クリームコー ン、人参、レーズン、えだま め、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、み りん、ベーキングパ ウダー、酒、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 米粉の黒糖レーズン蒸しパン	エネルギー	467	535	kcal
							たんぱく質	16.9	18.5	g
							脂 質	16.5	17.6	g
							食 塩	1.4	1.7	g
29 (火)	ボロネーゼスパゲティ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(トマト) オレンジ	スパゲティ、米、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、納豆、 チーズ、しらす干 し	キャベツ、オレンジ、たまね ぎ、はくさい、人参、きゅう り、コーン、こねぎ、トマト	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ハヤシ ルゥ、塩、酢、コンソ メ、おろしにんにく、 パセリ粉	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー	447	509	kcal
							たんぱく質	21.3	24.0	g
							脂 質	13.8	14.3	g
							食 塩	2.0	2.4	g
30 (水)	ご飯 さけの西京焼き 五目きんぴら すまし汁(ふ・こまつな)	米、ビーフン、油、 麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、 鶏ももひき肉、さつ ま揚げ、白みそ	人参、れんこん、たまねぎ、 こまつな、ピーマン、こんに ゃく、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、カレー 粉	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー	446	513	kcal
							たんぱく質	21.2	23.9	g
							脂 質	17.2	19.0	g
							食 塩	1.7	2.0	g
平均 栄 養 価							エネルギー	456	520	kcal
							たんぱく質	18.4	20.3	g
							脂 質	16.5	17.6	g
							食 塩	1.6	1.9	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・カレールゥ・クリームシチュールゥ・ハヤンフレー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ものを使用。

