様式F114

2026年10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） 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	朝おやつ 午後おやつ	栄養価 乳児
01 ～ 木 ～	チキンカレーライス いんげんと白菜のお浸し すまし汁（かぼちゃ・とろろ昆布） かき	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かき、豆腐、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参、いんげん、とろろこんぶ	だし汁、カレールゥ、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 16.9 g 食　塩 1.7 g
02 ～ 金 ～	野菜ラーメン コンソメポテト ごぼうサラダ	中華麺（卵無し）、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	きゅうり、もやし、こまつな、ごぼう、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 17.3 g 食　塩 1.6 g
03 ～ 土 ～	ご飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ（人参） みそ汁（わかめ・油揚げ）	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース　100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 16.5 g 食　塩 1.3 g
05 ～ 月 ～	麦ごはん 卵と豚肉の炒めもの 三色野菜のおかか和え みそ汁（麩・たまねぎ）	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、押麦、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、卵、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 13.4 g 食　塩 1.4 g
06 ～ 火 ～	ご飯　みかん缶 白身魚のフライ ほうれん草ともやしのナムル かぶのスープ（ベーコン）	米、砂糖、麩、バター、油、小麦粉、パン粉、ごま油、白いりごま	牛乳、たら、ベーコン、きな粉	かぶ、ほうれんそう、みかん缶、もやし、人参	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 18.1 g 食　塩 1.2 g
07 ～ 水 ～	食パン ミートボールトマトシチュー キャベツのパインサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参、きゅうり、パイナップル	コンソメ、酒、酢、塩、パセリ粉,抹茶	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 16.6 g 食　塩 1.4 g
08 ～ 木 ～	ご飯 鶏チリ 根菜サラダ（ごまマヨ） 中華スープ（エリンギ）	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、人参、いんげん、エリンギ、みずな、れんこん、ひじき	ケチャップ、酒、おろししょうが、中華だしの素、しょうゆ、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.2 g 脂　質 19.2 g 食　塩 1.3 g
09 ～ 金 ～	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 黄桃缶	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し	大根、黄桃缶、たまねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、干ししいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 13.7 g 食　塩 1.5 g
10 ～ 土 ～	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁（とろろ昆布）	米、片栗粉、黒糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、とろろこんぶ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 16.1 g 食　塩 1.4 g
13 ～ 火 ～	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ 春雨スープ	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、油、押麦、白いりごま、黒糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、干ししいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ドーナツ・ごま	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 17.1 g 食　塩 1.3 g
14 ～ 水 ～	きのこご飯　バナナ 蒸し魚のとろみあん マカロニサラダ（カレー） みそ汁（なめこ・わかめ）	米、食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、かれい、こしあん、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、なめこ、しめじ、いんげん、えのきたけ、パプリカ、コーン、干ししいたけ、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 あんサンド	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 12.1 g 食　塩 1.7 g
15 ～ 木 ～	**世界の料理（カナダ）** ご飯　野菜スープ サーモンのソテー　オレンジ キャベツのツナレーズンサラダ 	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、メープルシロップ、米粉	牛乳、さけ、ツナ缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、人参、レーズン、レモン果汁	だし汁、コンソメ、酢、塩、酒	牛乳 牛乳 メープルクッキー 	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 16.3 g 食　塩 1.2 g
16 ～ 金 ～	野菜ラーメン コンソメポテト ごぼうサラダ	中華麺（卵無し）、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	きゅうり、もやし、こまつな、ごぼう、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 17.3 g 食　塩 1.6 g
17 ～ 土 ～	ご飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ（人参） みそ汁（わかめ・油揚げ）	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース　100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 16.5 g 食　塩 1.3 g
19 ～ 月 ～	麦ごはん 卵と豚肉の炒めもの 三色野菜のおかか和え みそ汁（麩・たまねぎ）	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、押麦、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、卵、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 13.4 g 食　塩 1.4 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。

※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。

※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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

様式F114

2026年10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） 熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	朝おやつ / 午後おやつ	栄養価 乳児
20（火）	ご飯　みかん缶 白身魚のフライ ほうれん草ともやしのナムル かぶのスープ（ベーコン）	米、砂糖、麩、バター、油、小麦粉、パン粉、ごま油、白いりごま	牛乳、たら、ベーコン、きな粉	かぶ、ほうれんそう、みかん缶、もやし、人参	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 18.1 g 食　塩 1.2 g
21（水）	食パン ミートボールトマトシチュー キャベツのパインサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参、きゅうり、パイナップル	コンソメ、酒、酢、塩、パセリ粉、抹茶	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 16.6 g 食　塩 1.4 g
22（木）	**お弁当給食（こあら組）** ご飯　中華スープ（エリンギ） 鶏チリ 根菜サラダ（ごまマヨ）	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、人参、いんげん、エリンギ、みずな、れんこん、ひじき	ケチャップ、酒、おろししょうが、中華だしの素、しょうゆ、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.2 g 脂　質 19.2 g 食　塩 1.3 g
23（金）	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 黄桃缶	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し	大根、黄桃缶、たまねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、干ししいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 13.7 g 食　塩 1.5 g
24（土）	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁（とろろ昆布）	米、片栗粉、黒糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、とろろこんぶ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 16.1 g 食　塩 1.4 g
26（月）	**お誕生日会** くりご飯　コーンスープ（豆乳） 鶏のから揚げ 人参の甘煮(ブロッコリー)	さつまいも、米、砂糖、くり、油、片栗粉	乳酸菌飲料、鶏もも、無調整豆乳	クリームコーン、人参、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、粉かんてん	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 鉄葉さん さつまいもようかん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 10.4 g 食　塩 1.1 g
27（火）	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ 春雨スープ	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、油、押麦、白いりごま、黒糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、干ししいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ドーナツ・ごま	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 17.1 g 食　塩 1.3 g
28（水）	きのこご飯　バナナ 蒸し魚のとろみあん マカロニサラダ（カレー） みそ汁（なめこ・わかめ）	米、食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、かれい、こしあん、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、なめこ、しめじ、いんげん、えのきたけ、パプリカ、コーン、干ししいたけ、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 あんサンド	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 12.1 g 食　塩 1.7 g
29（木）	チキンカレーライス いんげんと白菜のお浸し すまし汁（かぼちゃ・とろろ昆布） かき	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かき、豆腐、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参、いんげん、とろろこんぶ	だし汁、カレールゥ、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 16.9 g 食　塩 1.7 g
30（金）	鶏肉のドリア 白菜のサラダ（ドレッシング） コンソメスープ（コーン）	米、小麦粉、油、バター、砂糖、パン粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、はくさい、りんご、かぼちゃ、人参、コーン、きゅうり、レモン果汁、わかめ	コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 18.3 g 食　塩 1.1 g
31（土）	ご飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ（人参） みそ汁（わかめ・油揚げ）	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース 100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 16.5 g 食　塩 1.3 g
平均栄養価							エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 16.0 g 食　塩 1.4 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。

※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。

※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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

