様式F114

2026年10月　　完了期



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
01 ㈠ 木 ㈡	チキンカレーライス(軟飯) いんげんと白菜のお浸し すまし汁(かぼちゃ) かきのコンポート	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、いんげん、人参	だし汁、カレールゥ、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉ケーキ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 13.2 g 食　塩 1.5 g
02 ㈠ 金 ㈡	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、ごぼう、こまつな、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、塩、酒、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(軟飯)	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 13.8 g 食　塩 1.3 g
03 ㈠ 土 ㈡	軟飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのしょう油あえ(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、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.0 g
05 ㈠ 月 ㈡	軟飯 卵と豚肉の炒めもの 三色野菜のおかか和え みそ汁(麸・たまねぎ)	米、麸、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油、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、たまねぎ、まいたけ、しめじ、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(卵なし・豆乳)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 10.6 g 食　塩 1.0 g
06 ㈠ 火 ㈡	軟飯　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、麸、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 338 kcal たんぱく質 13.4 g 脂　質 14.2 g 食　塩 0.9 g
07 ㈠ 水 ㈡	食パン ミートボールトマトシチュー キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	きゅうり、キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参	コンソメ、塩、酒、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.4 g
08 ㈠ 木 ㈡	軟飯 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	人参、いんげん、たまねぎ、エリンギ、れんこん、みずな	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 351 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 14.8 g 食　塩 0.9 g
09 ㈠ 金 ㈡	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 黄桃缶	うどん、米、油、砂糖、白いりごま、片栗粉	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、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり(軟飯)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 10.4 g 食　塩 1.4 g
10 ㈠ 土 ㈡	豚肉の甘みそ丼(軟飯) 人参しりしり風 すまし汁(ほうれん草)	米、片栗粉、砂糖、油、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、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 351 kcal たんぱく質 13.7 g 脂　質 13.2 g 食　塩 1.2 g
13 ㈠ 火 ㈡	軟飯 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、砂糖、白いりごま、はるさめ、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 347 kcal たんぱく質 13.4 g 脂　質 13.2 g 食　塩 0.9 g
14 ㈠ 水 ㈡	きのこご飯(軟飯)　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、油、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、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、しょうゆ、酒、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 12.9 g 食　塩 1.4 g
15 ㈠ 木 ㈡	**世界の料理（カナダ）** 軟飯　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、砂糖、油、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、塩、酒、酢	牛乳 牛乳 プレーンクッキー	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.7 g 脂　質 12.6 g 食　塩 0.9 g
16 ㈠ 金 ㈡	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、ごぼう、こまつな、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、塩、酒、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(軟飯)	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 13.8 g 食　塩 1.3 g
17 ㈠ 土 ㈡	軟飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのしょう油あえ(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、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.0 g
19 ㈠ 月 ㈡	軟飯 卵と豚肉の炒めもの 三色野菜のおかか和え みそ汁(麸・たまねぎ)	米、麸、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油、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、たまねぎ、まいたけ、しめじ、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(卵なし・豆乳)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 10.6 g 食　塩 1.0 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　　完了期



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
20（火）	軟飯　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 338 kcal たんぱく質 13.4 g 脂　質 14.2 g 食　塩 0.9 g
21（水）	食パン ミートボールトマトシチュー キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	きゅうり、キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参	コンソメ、塩、酒、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.4 g
22（木）	軟飯 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	人参、いんげん、たまねぎ、エリンギ、れんこん、みずな	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 351 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 14.8 g 食　塩 0.9 g
23（金）	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 黄桃缶	うどん、米、油、砂糖、白いりごま、片栗粉	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、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり（軟飯）	エネルギー 313 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 10.4 g 食　塩 1.4 g
24（土）	豚肉の甘みそ丼（軟飯） 人参しりしり風 すまし汁（ほうれん草）	米、片栗粉、砂糖、油、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、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 351 kcal たんぱく質 13.7 g 脂　質 13.2 g 食　塩 1.2 g
26（月）	★ お誕生日会 ★ くりご飯（軟飯）　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、くり、砂糖、油、片栗粉	乳酸菌飲料、無調整豆乳、鶏もも	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 360 kcal たんぱく質 12.3 g 脂　質 8.0 g 食　塩 0.8 g
27（火）	軟飯 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、砂糖、白いりごま、はるさめ、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 339 kcal たんぱく質 13.3 g 脂　質 13.2 g 食　塩 0.9 g
28（水）	きのこご飯（軟飯）　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、油、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、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、しょうゆ、酒、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 12.9 g 食　塩 1.4 g
29（木）	チキンカレーライス（軟飯） いんげんと白菜のお浸し すまし汁（かぼちゃ） かきのコンポート	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、いんげん、人参	だし汁、カレールウ、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉ケーキ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 13.2 g 食　塩 1.5 g
30（金）	鶏肉のドリア（軟飯） 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、きゅうり、かぼちゃ、人参、コーン、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 364 kcal たんぱく質 16.0 g 脂　質 14.2 g 食　塩 0.9 g
31（土）	軟飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのしょう油あえ（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、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.0 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

