様式F114

2026年10月　後期



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） 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	栄養価
01	全粥　かきのコンポート	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、かき	はくさい、かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 117 kcal
～	鶏じゃが					たんぱく質 7.9 g
木	いんげんと白菜のお浸し					脂　質 0.7 g
～	すまし汁（かぼちゃ）					食　塩 0.7 g
02	鶏の煮込みうどん	じゃがいも、うどん、油	鶏ささみ（ひき肉）	きゅうり、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 108 kcal
～	コンソメポテト					たんぱく質 7.3 g
金	きゅうりのだし煮					脂　質 0.6 g
～						食　塩 1.2 g
03	全粥	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal
～	鶏肉の甘辛煮					たんぱく質 6.3 g
土	キャベツのしょう油煮（人参）					脂　質 1.3 g
～	みそ汁（たまねぎ）					食　塩 0.6 g
05	全粥	米、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 112 kcal
～	鶏団子と野菜煮					たんぱく質 7.9 g
月	野菜のだし煮					脂　質 0.6 g
～	みそ汁（麩）					食　塩 0.5 g
06	全粥	米、片栗粉、砂糖	たら	人参、かぶ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 83 kcal
～	煮魚					たんぱく質 5.0 g
火	ほうれん草のやわらか煮					脂　質 0.3 g
～	かぶのスープ					食　塩 0.5 g
07	スティックパン	食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー 159 kcal
～	ミートボールトマトシチュー					たんぱく質 7.9 g
水	キャベツときゅうりのさっぱり煮					脂　質 5.5 g
～	ヨーグルト					食　塩 0.9 g
08	全粥	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal
～	鶏の煮物					たんぱく質 6.4 g
木	根菜煮					脂　質 0.4 g
～	さつまいものスープ					食　塩 0.2 g
09	鶏南蛮うどん	うどん、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	大根、たまねぎ、人参、小松菜、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 104 kcal
～	小松菜のお浸し					たんぱく質 6.6 g
金	スティックだいこん					脂　質 1.2 g
～						食　塩 1.1 g
10	全粥	米、片栗粉	豚ひき肉、白みそ	人参、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 126 kcal
～	豚肉のみそ煮					たんぱく質 5.5 g
土	スティック人参					脂　質 3.8 g
～	すまし汁（ほうれん草）					食　塩 0.6 g
13	全粥	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、豆腐	たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal
～	鶏と豆腐のそぼろ煮					たんぱく質 7.3 g
火	きゅうりと人参の煮物					脂　質 1.1 g
～	たまねぎのスープ					食　塩 0.4 g
14	全粥　バナナ	米、マカロニ、片栗粉	かれい、白みそ	バナナ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal
～	魚のとろみあん					たんぱく質 5.9 g
水	マカロニのやわらか煮					脂　質 0.6 g
～	みそ汁（たまねぎ）					食　塩 0.6 g
15	全粥　オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	キャベツ、オレンジ、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 107 kcal
～	サーモンのだし煮					たんぱく質 6.3 g
木	キャベツのやわらか煮					脂　質 1.1 g
～	野菜スープ					食　塩 0.5 mg
16	鶏の煮込みうどん	じゃがいも、うどん、油	鶏ささみ（ひき肉）	きゅうり、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 108 kcal
～	コンソメポテト					たんぱく質 7.3 g
金	きゅうりのだし煮					脂　質 0.6 g
～						食　塩 1.2 g
17	全粥	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal
～	鶏肉の甘辛煮					たんぱく質 6.3 g
土	キャベツのしょう油煮（人参）					脂　質 1.3 g
～	みそ汁（たまねぎ）					食　塩 0.6 g
19	全粥	米、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 112 kcal
～	鶏団子と野菜煮					たんぱく質 7.9 g
月	野菜のだし煮					脂　質 0.6 g
～	みそ汁（麩）					食　塩 0.5 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　後期



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） 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	栄養価
20 ～ 火 ～	全粥 煮魚 ほうれん草のやわらか煮 かぶのスープ	米、片栗粉、砂糖	たら	人参、かぶ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.0 g 脂　質 0.3 g 食　塩 0.5 g
21 ～ 水 ～	スティックパン ミートボールトマトシチュー キャベツときゅうりのさっぱり煮 ヨーグルト	食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー 159 kcal たんぱく質 7.9 g 脂　質 5.5 g 食　塩 0.9 g
22 ～ 木 ～	全粥 鶏の煮物 根菜煮 さつまいものスープ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.4 g 脂　質 0.4 g 食　塩 0.2 g
23 ～ 金 ～	鶏南蛮うどん 小松菜のお浸し スティックだいこん	うどん、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	大根、たまねぎ、人参、小松菜、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 104 kcal たんぱく質 6.6 g 脂　質 1.2 g 食　塩 1.1 g
24 ～ 土 ～	全粥 豚肉のみそ煮 スティック人参 すまし汁（ほうれん草）	米、片栗粉	豚ひき肉、白みそ	人参、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 126 kcal たんぱく質 5.5 g 脂　質 3.8 g 食　塩 0.6 g
26 ～ 月 ～	全粥 鶏とさつまいものしょう油煮 人参の甘煮(ブロッコリー) コーンスープ（豆乳）	さつまいも、米、片栗粉、砂糖	無調整豆乳、鶏ささみ（ひき肉）	ブロッコリー、人参、クリームコーン、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、コンソメ	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂　質 1.0 g 食　塩 0.3 g
27 ～ 火 ～	全粥 鶏と豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 たまねぎのスープ	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、豆腐	たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 7.3 g 脂　質 1.1 g 食　塩 0.4 g
28 ～ 水 ～	全粥　バナナ 魚のとろみあん マカロニのやわらか煮 みそ汁（たまねぎ）	米、マカロニ、片栗粉	かれい、白みそ	バナナ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal たんぱく質 5.9 g 脂　質 0.6 g 食　塩 0.6 g
29 ～ 木 ～	全粥　かきのコンポート 鶏じゃが いんげんと白菜のお浸し すまし汁（かぼちゃ）	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）、かき	はくさい、かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.9 g 脂　質 0.7 g 食　塩 0.7 g
30 ～ 金 ～	リゾット（鶏肉・やさい） 白菜ときゅうりの煮物 かぼちゃスープ	米、砂糖	鶏ささみ（ひき肉）	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.4 g 脂　質 0.4 g 食　塩 0.4 g
31 ～ 土 ～	全粥 鶏肉の甘辛煮 キャベツのしょう油煮（人参） みそ汁（たまねぎ）	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 6.3 g 脂　質 1.3 g 食　塩 0.6 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

