様式F114

2026年12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	幼児	
01	ご飯　ヨーグルト（プルーン）	米、砂糖、麩、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ぶり、ハム、赤みそ、白みそ	たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、プルーン、コーン、ひじき	だし汁、酢、しょうゆ、ココア、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	481	559	kcal
㈪	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	19.4	22.0	g
火	ひじきの中華サラダ					ココアラスク	脂　質	19.6	21.8	g
㋡	みそ汁（たまねぎ・はくさい）						食　塩	1.3	1.5	g
02	菜めしご飯	米、小麦粉、油、砂糖、麩、白いりごま	牛乳、豚レバー、しらす干し、脱脂粉乳、無調整豆乳	きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、菜めしの素、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	434	500	kcal
㈫	ヤンニョムレバー					牛乳	たんぱく質	18.8	21.2	g
水	切干大根のサラダ（しらす干し）					ミルククッキー	脂　質	14.6	15.6	g
㋡	すまし汁（ふ・ほうれん草）						食　塩	1.4	1.7	g
03	塩焼きそば	焼きそば麺、さといも、米、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐	黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、人参、こねぎ、ピーマン、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	471	549	kcal
㈬	粉ふき芋（青のり）					牛乳	たんぱく質	18.3	20.7	g
木	コンソメスープ					高野豆腐そぼろおにぎり	脂　質	13.9	14.7	g
㋡	黄桃缶						食　塩	1.5	1.8	g
04	親子丼	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、卵、ツナ缶、赤みそ、白みそ	オレンジジュース　100%、たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、しいたけ、こねぎ、いんげん、みかん缶、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	465	538	kcal
㈭	人参とツナの炒め物					牛乳	たんぱく質	20.2	22.9	g
金	豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）					みかんゼリー（寒天）	脂　質	16.4	17.8	g
㋡							食　塩	1.5	1.8	g
05	ご飯	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、麩	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	481	558	kcal
㈮	大根と豚肉の炒め煮					牛乳	たんぱく質	18.1	20.3	g
土	チンゲンサイとハムのソテー					ホットケーキ（卵なし）	脂　質	16.6	18.1	g
㋡	みそ汁（麩・えのき）						食　塩	1.3	1.6	g
07	麦ごはん	米、マカロニ、押麦、はるさめ、砂糖、黒糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚もも、きな粉、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー	429	500	kcal
㈪	豚肉のしょうが焼き					牛乳	たんぱく質	19.8	22.8	g
月	春雨サラダ					黒みつかけマカロニきな粉	脂　質	14.0	14.9	g
㋡	みそ汁（あげ）						食　塩	1.2	1.5	g
8	和風きのこパスタ	スパゲティ、米、さといも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、りんご、たまねぎ、コーン、人参、えのきたけ、しめじ、こねぎ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	466	540	kcal
㈫	小松菜とベーコンのソテー					牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
火	根菜のすまし汁					じゃこおかかにぎり	脂　質	14.9	15.9	g
㋡	りんご						食　塩	1.2	1.4	g
09	ビビンバ丼	米、小麦粉、油、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、豆腐、無調整豆乳、つぶあん、白みそ	みかん、ほうれんそう、人参、もやし、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩、抹茶	牛乳	エネルギー	489	572	kcal
㈭	ちくわの磯辺焼き					牛乳	たんぱく質	22.4	25.8	g
水	豆腐スープ（わかめ）					抹茶蒸しパン・小豆（卵なし・豆乳）	脂　質	17.9	20.0	g
㋡	みかん						食　塩	1.7	2.1	g
10	**お弁当給食（こあら組）**	食パン、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、さけ、粉チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、きゅうり、刻みのり	酒、中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	442	510	kcal
㈪	食パン　野菜スープ					牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
木	さけのチーズ焼き 					さつま芋ご飯	脂　質	14.8	15.8	g
㋡	キャベツと海苔のサラダ						食　塩	1.4	1.6	g
11	ご飯	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	乳酸菌飲料、鶏もも肉、ホイップクリーム、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、バナナ、なす、きゅうり、いちご、人参、レーズン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	515	566	kcal
㈬	鶏肉のレモンしょうゆ焼き					鉄葉さん	たんぱく質	16.1	16.6	g
金	さつまいもサラダ					トライフル	脂　質	14.9	14.8	g
㋡	みそ汁（なす・たまねぎ）						食　塩	1.2	1.3	g
12	ご飯	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、いんげん、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	499	581	kcal
㈭	肉じゃがカレー風味					牛乳	たんぱく質	18.5	20.8	g
土	コールスローサラダ					米粉蒸しパン・黒糖	脂　質	18.7	20.7	g
㋡	みそ汁（いんげん・油揚げ）						食　塩	1.3	1.5	g
14	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ささみ（ひき肉）、無調整豆乳、納豆、ハム、白みそ、ピザ用チーズ、凍り豆腐、赤みそ、かつお節	こまつな、大根、たまねぎ、人参、もやし、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	414	475	kcal
㈪	鶏つくね					牛乳	たんぱく質	21.8	24.9	g
月	青菜の納豆和え					チーズケークサレ	脂　質	12.1	12.5	g
㋡	みそ汁（だいこん・とろろ昆布）						食　塩	1.7	2.1	g
15	ご飯　ヨーグルト（プルーン）	米、砂糖、麩、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ぶり、ハム、赤みそ、白みそ	たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、プルーン、コーン、ひじき	だし汁、酢、しょうゆ、ココア、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	481	559	kcal
㈫	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	19.4	22.0	g
火	ひじきの中華サラダ					ココアラスク	脂　質	19.6	21.8	g
㋡	みそ汁（たまねぎ・はくさい）						食　塩	1.3	1.5	g
16	菜めしご飯	米、小麦粉、油、砂糖、麩、白いりごま	牛乳、豚レバー、しらす干し、脱脂粉乳、無調整豆乳	きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、菜めしの素、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	434	500	kcal
㈬	ヤンニョムレバー					牛乳	たんぱく質	18.8	21.2	g
水	切干大根のサラダ（しらす干し）					ミルククッキー	脂　質	14.6	15.6	g
㋡	すまし汁（ふ・ほうれん草）						食　塩	1.4	1.7	g
17	塩焼きそば	焼きそば麺、さといも、米、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐	黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、人参、こねぎ、ピーマン、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	471	549	kcal
㈭	粉ふき芋（青のり）					牛乳	たんぱく質	18.3	20.7	g
木	コンソメスープ					高野豆腐そぼろおにぎり	脂　質	13.9	14.7	g
㋡	黄桃缶						食　塩	1.5	1.8	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12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	幼児	
18	親子丼	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、卵、ツナ缶、赤みそ、白みそ	オレンジジュース100%、たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、しいたけ、こねぎ、いんげん、みかん缶、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	465	539	kcal
～	人参とツナの炒め物					牛乳	たんぱく質	20.1	22.9	g
金	豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）					みかんゼリー（寒天）	脂　質	16.4	17.8	g
～							食　塩	1.5	1.8	g
19	ご飯	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、麩	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	481	558	kcal
～	大根と豚肉の炒め煮					牛乳	たんぱく質	18.1	20.3	g
土	チンゲンサイとハムのソテー					ホットケーキ（卵なし）	脂　質	16.6	18.1	g
～	みそ汁（麩・えのき）						食　塩	1.3	1.6	g
21	麦ごはん	米、マカロニ、押麦、はるさめ、砂糖、黒糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚もも、きな粉、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー	429	500	kcal
～	豚肉のしょうが焼き					牛乳	たんぱく質	19.8	22.8	g
月	春雨サラダ					黒みつかけマカロニきな粉	脂　質	14.0	14.9	g
～	みそ汁（あげ）						食　塩	1.2	1.5	g
22	**冬至の日**	米、小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	かぶ・かぶの葉、人参、しめじ、かぼちゃ、ゆず、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	451	521	kcal
～	ご飯　すまし汁（かぶ・しめじ）					牛乳	たんぱく質	17.6	19.7	g
火	鶏肉のゆずみそ焼き					かぼちゃのスノーボール	脂　質	15.8	17.1	g
～	切干大根の煮物						食　塩	1.2	1.4	g
23	ビビンバ丼	米、小麦粉、油、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、豆腐、無調整豆乳、つぶあん、白みそ	みかん、ほうれんそう、人参、もやし、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩、抹茶	牛乳	エネルギー	489	572	kcal
～	ちくわの磯辺焼き					牛乳	たんぱく質	22.4	25.8	g
水	豆腐スープ（わかめ）					抹茶蒸しパン・小豆（卵なし・豆乳）	脂　質	17.9	20.0	g
～	みかん						食　塩	1.7	2.1	g
24	**世界の料理（ドイツ）**	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ	りんご、人参、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、コーン、ピーマン、レモン果汁	コンソメ、ベーキングパウダー、おろしにんにく、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	433	522	kcal
～	ロールパン　三色野菜のスープ					牛乳	たんぱく質	17.2	20.0	g
木	シュニッツエル（トマトソース）					りんごケーキ	脂　質	21.4	24.7	g
～	ジャーマンポテト						食　塩	1.4	1.8	g
25	**誕生日会 クリスマス**	米、米粉、油、メープルシロップ、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豚ひき肉	ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ、ミックスベジタブル、たまねぎ、人参、エリンギ	しょうゆ、ココア、コンソメ、酢、おろしにんにく、みりん、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	435	498	kcal
～	カレーピラフ　コンソメスープ					牛乳	たんぱく質	18.1	20.3	g
金	ローストチキン					米粉のバナナココアケーキ	脂　質	13.5	13.8	g
～	カラフルサラダ						食　塩	1.2	1.4	g
26	ご飯	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、いんげん、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	499	581	kcal
～	肉じゃがカレー風味					牛乳	たんぱく質	18.5	20.8	g
土	コールスローサラダ					米粉蒸しパン・黒糖	脂　質	18.7	20.7	g
～	みそ汁（いんげん・油揚げ）						食　塩	1.3	1.5	g
28	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ささみ（ひき肉）、無調整豆乳、納豆、ハム、白みそ、ピザ用チーズ、凍り豆腐、赤みそ、かつお節	こまつな、大根、たまねぎ、人参、もやし、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	414	475	kcal
～	鶏つくね					牛乳	たんぱく質	21.8	24.9	g
月	青菜の納豆和え					チーズケークサレ	脂　質	12.1	12.5	g
～	みそ汁（だいこん・とろろ昆布）						食　塩	1.7	2.1	g
平均栄養価							エネルギー	461	534	kcal
							たんぱく質	19.4	21.9	g
							脂　質	15.9	17.3	g
							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

