様式F114

2026年12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 火 ㈫	軟飯　ヨーグルト ぶりのカレー揚げ 中華サラダ みそ汁（たまねぎ・はくさい）	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、人参、きゅうり、はくさい、コーン	だし汁、酢、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.9 g 食塩 0.9 g
02 ㈡ 水 ㈬	菜めし（軟飯） ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ（しらす干し） すまし汁（ふ・ほうれん草）	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、菜飯、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ミルククッキー	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g 食塩 1.4 g
03 ㈢ 木 ㈭	塩焼きそば 粉ふき芋（青のり） コンソメスープ 黄桃缶	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、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり（軟飯）	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
04 ㈣ 金 ㈮	親子丼（軟飯） 人参とツナの炒め物 豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）	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、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 みかんゼリー（寒天）	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.4 g 食塩 0.9 g
05 ㈤ 土 ㈯	軟飯 大根と豚肉の炒め煮 チンゲンサイとハムのソテー みそ汁（麩・えのき）	米、小麦粉、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 牛乳 ホットケーキ（卵なし）	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.8 g 食塩 0.9 g
07 ㈦ 月 ㈪	軟飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁（あげ）	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、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、おろしょうが	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 0.8 g
8 ㈡ 火 ㈫	和風きのこパスタ 小松菜とベーコンのソテー 根菜のすまし汁 りんごのコンポート	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	りんご、こまつな、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 牛乳 じゃこおかかにぎり（軟飯）	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.3 g 食塩 0.8 g
09 ㈣ 水 ㈬	ビビンバ丼（軟飯） ちくわの磯辺焼き 豆腐スープ（わかめ） みかん	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	牛乳 牛乳 小豆蒸しパン（卵なし・豆乳）	エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.2 g
10 ㈤ 木 ㈭	食パン さけのチーズ焼き キャベツと海苔のサラダ 野菜スープ	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、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつま芋軟飯	エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.0 g
11 ㈥ 金 ㈮	軟飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き さつまいもサラダ みそ汁（なす・たまねぎ）	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	バナナ、たまねぎ、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 鉄葉さん トライフル	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 食塩 0.9 g
12 ㈦ 土 ㈯	軟飯 肉じゃがカレー風味 コールスローサラダ みそ汁（いんげん・油揚げ）	じゃがいも、米、米粉、油、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、ベーキングパウダー、酢、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.3 g 食塩 0.9 g
14 ㈡ 月 ㈪	軟飯 鶏つくね 青菜の納豆和え みそ汁（だいこん）	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、たまねぎ、大根、人参、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケークサレ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.3 g 食塩 1.2 g
15 ㈢ 火 ㈫	軟飯　ヨーグルト ぶりのカレー揚げ 中華サラダ みそ汁（たまねぎ・はくさい）	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、人参、きゅうり、はくさい、コーン	だし汁、酢、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.9 g 食塩 0.9 g
16 ㈣ 水 ㈬	菜めし（軟飯） ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ（しらす干し） すまし汁（ふ・ほうれん草）	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、菜飯、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ミルククッキー	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g 食塩 1.4 g
17 ㈤ 木 ㈭	塩焼きそば 粉ふき芋（青のり） コンソメスープ 黄桃缶	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、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり（軟飯）	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 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　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
18 ㈠ 金 ㈬	親子丼（軟飯） 人参とツナの炒め物 豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）	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、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 みかんゼリー（寒天）	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.4 g 食塩 0.9 g
19 ㈡ 土 ㈭	軟飯 大根と豚肉の炒め煮 チンゲンサイとハムのソテー みそ汁（麩・えのき）	米、小麦粉、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 牛乳 ホットケーキ（卵なし）	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.8 g 食塩 0.9 g
21 ㈣ 月 ㈮	軟飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁（あげ）	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、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、おろしょうが	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 0.8 g
22 ㈤ 火 ㈯	**冬至の日** 軟飯　すまし汁（かぶ・しめじ） 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	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、かぼちゃ、しめじ、長ねぎ、ゆず、いんげん、切干大根	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール	エネルギー 328 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.0 g 食塩 0.7 g
23 ㈥ 水 ㈰	ビビンバ丼（軟飯） ちくわの磯辺焼き 豆腐スープ（わかめ） みかん	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	牛乳 牛乳 小豆蒸しパン（卵なし・豆乳）	エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.2 g
24 ㈦ 木 ㈪	**世界の料理（ドイツ）** ロールパン　三色野菜のスープ シュニッツエル（トマトソース） ジャーマンポテト	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 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.8 g 食塩 1.2 g
25 ㈧ 金 ㈫	**誕生日会　クリスマス** カレーピラフ（軟飯）　コンソメスープ ローストチキン カラフルサラダ	米、米粉、油、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 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.9 g 食塩 0.7 g
26 ㈨ 土 ㈬	軟飯 肉じゃがカレー風味 コールスローサラダ みそ汁（いんげん・油揚げ）	じゃがいも、米、米粉、油、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、ベーキングパウダー、酢、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.3 g 食塩 0.9 g
28 ㈪ 月 ㈭	軟飯 鶏つくね 青菜の納豆和え みそ汁（だいこん）	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、たまねぎ、大根、人参、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケークサレ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.3 g 食塩 1.2 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

