# 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口

	紐							
日	<b>赴</b> 上 夕		材料名(星	全食・3時おやつ	)	10時おやつ	可旧兴美压	4.旧兴美压
曜	献立名	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	3時おやつ	乳児栄養価	幼児栄養価
04	カレーライス	米、じゃがい	牛乳、無調整	たまねぎ、人参、い	カレールゥ、しょう	牛乳	エネルギー 484 kcal	エネルギー 566 kcal
_	切干大根のりサラダ	も、片栗粉、砂 糖、黒砂糖、	豆乳、豚肉、 ツナ缶、きな	んげん、だいこん 葉、切干大根、干し	ゆ、酒、酢、おろ ししょうが、中華	牛乳	たんぱく質 18.4 g	たんぱく質 20.9 g
+:	春雨スープ	はるさめ、油、	粉	しいたけ、刻みのり	だしの素、おろし		脂 質 17.4 g	
)		ごま油、白いり デォ			にんにく		食 塩 1.3 g	
06	麦ごはん	米、小麦粉、	牛乳、さば、無	いんげん、人参、絹	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 447 kcal	
	さばのみそ煮	砂糖、押麦、	調整豆乳、	さや、しょうが	酒、しょうゆ、	牛乳	たんぱく質 19.6 g	
	いんげんと人参のごま和え	そうめん、油、 自すりごま	ナース、ちく わ、赤みそ		1 1 1 7 7 7 1 7	チーズ蒸しパン		
	すまし汁(そうめん絹さや・)	17726	4- <b>(</b> % - 7 C		, (·	ノス然しハン	10.0	
$\vdash$		うどん、さつま	牛乳、鶏もも	りんご、大根、人参、	だし汁、しょうゆ、	牛乳	食 塩 1.5 g	
	けんちんうどん			かぶ、ほうれんそう、	みりん、塩		エネルギー 439 kcal	
	野菜でんぷら	いも、小麦粉、	(筋無し)、い	だいこん葉、なのは		牛乳	たんぱく質 21.4 g	
火	りんご	油、白いりご ま、砂糖	わし、しらす干 し	/4		★七草風粥★	脂 質 15.1 g	
)	* * 8	VI 1 + 40	4. 司 (60) )	nation like at	100 N 3 7.1	田作り(ごま)	食 塩 1.7 g	
	御飯	米、小麦粉、 バター、粉糖、	牛乳、鶏もも 肉、豆腐、白	はくさい、大根、ブ ロッコリー、人参、長	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳	エネルギー 455 kcal	
^	鶏肉のねぎ味噌焼き	砂糖、片栗粉	みそ、油揚げ	ねぎ、こねぎ	, ,,,, <b>,</b>	牛乳	たんぱく質 17.6 g	
水	お浸し(白菜・人参)					スノーボールクッキー	脂 質 16.4 g	脂 質 17.8 g
)	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)						食 塩 1.3 g	食 塩 1.5 g
09	御飯	米、食パン、ノ	牛乳、生揚	かぼちゃ、たまねぎ、		牛乳	エネルギー 407 kcal	
$\overline{}$	厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨ ネーズ、片栗	げ、鶏もも肉、 チーズ、ハム、	キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩、パ	牛乳	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 22.3 g
木	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	粉、油	油揚げ、みそ		セリ粉	ハム・チーズサンド	脂 質 14.5 g	脂 質 18.9 g
$\smile$	みそ汁(キャベツ・あげ)						食 塩 1.4 g	
_	菜めし御飯	米、さつまい	牛乳、鶏もも	大根、バナナ、いん	だし汁、しょうゆ、	牛乳 💆	エネルギー 483 kcal	
	おでん(鶏肉)	も、じゃがい も、砂糖、白す		げん、人参、こんぶ	酒、みりん、菜め しの素、塩	牛乳 人	たんぱく質 17.7 g	
	いんげんとツナのごま和え	りごま、白いり	豆、ファ西		しの茶、塩	しるこ(さっまい		脂質13.4 g
	バナナ	ごま				05000		10.1
_		米、小麦粉、さ	生乳 豚肉	たまねぎ、人参、こま	だし汁しょうゆ	牛乳	食 塩 1.6 g エネルギー 470 kcal	
		といも、砂糖、	無調整豆乳、	つな、えのきたけ、	酢、酒、みりん、			
	春雨の酢の物	はるさめ、ノン エッグマヨネー	ハム、みそ	きゅうり、長ねぎ、い んげん、わかめ	ベーキングパウ ダー、おろししょ	牛乳・ナ(畑か))	たんぱく質 16.9 g	
土	みそ汁(さと芋・いんげん)	ズ、油、片栗		N1) N, 4211-43	うが、おろしにん	ホットケーキ(卵なし)	脂 質 15.3 g	
)		粉	11.51 - 12	1. 1 - 1 1 - 1 - 1	にく		食 塩 1.5 g	
	御飯 ヨーグルト(ブルーベリー)	米、じゃがい も、ブルーベ	牛乳、ヨーグ ルト、さけ、生	れんこん、人参、た まねぎ、切干大根、	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケ	牛乳	エネルギー 452 kcal	
^	さけの西京焼き	リージャム、餃	揚げ、豚ひき	わかめ	チャップ、塩、カ	牛乳	たんぱく質 21.5 g	たんぱく質 24.4 g
火	れんこんと厚揚げの炒め煮	子の皮、油、 ごま油	肉、白みそ		レー粉	サモサ	脂 質 16.3 g	脂 質 17.7 g
)	すまし汁(切干大根・わかめ)						食 塩 1.4 g	食 塩 1.7 g
15	食パン	米、じゃがい	牛乳、鶏もも	たまねぎ、キャベツ、		牛乳	エネルギー 463 kcal	エネルギー 536 kcal
_	コーンクリームシチュー	も、食パン、砂糖、油、白いり	肉、倮り豆腐	クリームコーン、人 参、みかん、ブロッコ	酢、しょうゆ、酒、 みりん、塩	牛乳	たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 22.2 g
水	グリーンサラダ	ごま		リー、きゅうり、コー		高野豆腐そぼろおにぎり	脂 質 17.1 g	
)	みかん			ン、ねぎ、レーズン			食 塩 1.6 g	
-	麦ごはん	米、小麦粉、	牛乳、鶏むね	かぼちゃ、キャベツ、	ソース、ベーキン	牛乳		エネルギー 540 kcal
	鶏かつ	押麦、パン	肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、	グパウダー、コン	牛乳	たんぱく質 19.0 g	
	かぼちゃのサラダ(ハム)	粉、バター、砂 糖、ノンエッグ		コーン	ソメ、塩	いちごスコーン	脂 質 15.9 g	
	スープ(キャベツ・たまねぎ)	マヨネーズ、				V 19C) 1.		
_		油、いちごジャ スパゲティ、	牛乳、鶏もも	たまねぎ、はくさい、人	ケチャップ、塩、	<b>上</b> 図	110 -	食 塩 1.2 g
	ナポリタン	米、ノンエッグ	肉、さけ、ツナ	参、かぶ、ホールトマト、	コンソメ、炊き込	牛乳 七 <sup>図</sup>		エネルギー 586 kcal
· ·	白菜のサラダ(ツナ)	マヨネーズ、砂糖、油、白いり		みかん缶、ピーマン、か ぶの葉、白桃缶、パイ	みわかめ	牛乳	たんぱく質 21.0 g	
	かぶのスープ(ベーコン)	糖、油、日いり ごま	10J7 — A	ナップル、マッシュルー ム、グリンピース		おにぎり(さけわかめ)		脂 質 17.5 g
	フルーツカクテル(もも)		<b>山</b> 副 (24.7.1)	·	201 31 3 7 3			食 塩 1.5 g
18	御飯	米、小麦粉、 油、黒糖、片	牛乳、鶏むね 肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いん げん、切干大根、干	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、	牛乳		エネルギー 546 kcal
$\widehat{}$	鶏むね肉の照り焼き	栗粉、はるさ	, ,, , , H	ししいたけ、刻みのり	中華だしの素、	牛乳	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 21.0 g
土	切干大根のりサラダ	め、砂糖、ごま 油、白いりごま			おろししょうが、 塩	黒糖ちんすこう	脂 質 17.5 g	脂 質 19.2 g
)	春雨スープ	個、ログツこま			ćm.		食 塩 0.9 mg	食 塩 1.0 g
20	麦ごはん	米、小麦粉、		ブロッコリー、人参、	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 448 kcal	エネルギー 520 kcal
$\overline{}$	さばのみそ煮	砂糖、押麦、そうめん、油、	調整豆乳、 チーズ、ちく	長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、 ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質 2.0 g	
月	ブロッコリーと人参のごま和え	白すりごま	わ、赤みそ		ダー、塩	チーズ蒸しパン		脂質 16.9 g
$\smile$	すまし汁(そうめん・ねぎ)							食 塩 1.9 g
21	けんちんうどん	うどん、米、さ	牛乳、鶏もも	りんご、大根、人参、	だし汁、ケチャッ	牛乳		エネルギー 548 kcal
	野菜てんぷら	つまいも、さと		たまねぎ、長ねぎ、	プ、しょうゆ、みり	牛乳		たんぱく質 22.8 g
	りんご	いも、小麦粉、 油	(筋無し)、鶏 ももひき肉	ピーマン	ん、塩	おやつ・ケチャップライス		
	9/0	] <del>.</del>	200 613			go ( ) ファインノフイベ	10.0	脂 質 16.2 g
00	中1 ニノコ	米、じゃがい	生到 阪内 キ	たまねぎ、いよかん、	カレールゥ、酢、	<b>小</b> 到		食 塩 1.7 g
	カレーライス	も、砂糖、黒砂		ブロッコリー、キャベ		牛乳	エネルギー 449 kcal	
	花野菜のサラダ	糖、マンナウ		ツ、カリフラワー、人		牛乳	たんぱく質 16.9 g	
	スープ(野菜)	エハース、油		参、えのきたけ、パ プリカ、粉かんてん		わらび餅風寒天ゼリー	10	脂 質 18.1 g
$\overline{}$	いよかん	<u> </u>				ウエハース	食 塩 1.3 g	食 塩 1.5 g
	※合べたことがわい合材は 必ずこ	安広で封して	C->	N# / A         -		F オス坦 A バデギハまオ		

※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。

## 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口

25 開催										
25	日/曜	献立	名	熱と力になるもの		1		<b> </b>	乳児栄養価	幼児栄養価
	23	御飯						牛乳.	エネルギー 407 kca	エネルギー 525 kcal
# 2000 (1997年の)	_	厚揚げのケチャップ炒め							たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 22.3 g
本語	木	かぼちゃとブロッコリーの和風あん								
2 情報   トット・フ・ボールの   そのよう   のもの   できらい   でき	,									
1. (大き) (1. (大) (1. (L) (1.			トフトフープ	米、じゃがい	ヨーグルト、豚	野菜ミックスジュース、た	ケチャップ、ソー	生到 ( )		
② かいからから				も、小麦粉、砂	ひき肉、鶏もも	まねぎ、キャベツ、いち	we are a leave	Man All All All All All All All All All Al		
15   1.		,	66	770 1			グパウダー、コン	野来グユー人 400		
28 原子 - 中の						ン果汁、あおのり	ノグ、塩、しょが火	ヨーグルトグーキ		
				ルーキをよ	4-81 15-1-1	1 + 1 h x 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1	400 M 1 . 5.1			
新田の中部	25	豚丼							エネルギー 470 kca	エネルギー 545 kcal
2	$\overline{}$	春雨の酢の物		はるさめ、ノン		きゅうり、長ねぎ、い	ベーキングパウ		たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 18.8 g
□ 27	土	みそ汁(さと芋・いんげん)				んげん、わかめ	ダー、おろししょ	ホットケーキ(卵なし)	脂 質 15.3 g	脂 質 16.5 g
一 期間の力が影響機能	)	<u> </u>		ハ、佃、ハネ 粉					食 塩 1.5 g	食 塩 1.9 g
・ 無利の名誉を確保を ・	27	御飯							エネルギー 455 kca	エネルギー 524 kcal
月 記録に付款人参	$\overline{}$	鶏肉のねぎ味噌焼き					みりん、温		たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 19.6 g
図数性	月	お浸し(白菜・人参)		NO 1011 / 1 / 101/3	- / C( IM 1991)	,		スノーボールクッキー	脂 質 16.4 g	脂 質 17.8 g
29 海散	)	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)								
(1. ブルーペ   ハー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	28		-グルト(ブルーベリー)	米、じゃがい	牛乳、ヨーグ	れんこん、人参、た	だし汁、みりん、	牛乳		
大 MALALEMBRITOHOM を		ILP UX			ルト、さけ、生	まねぎ、切干大根、	しょうゆ、酒、ケ		1	
		_ ,				わかめ				
29 食ハシ					, ,, H,, C	1	124	y ° ⊑ y		
( たかく 砂 株 沙田 ( ) かっと	_			木 しゃがい	生动 強3 3	たまわぎ カムノ	シチューの主	H- 151		
□ → ングリー・シグチュー 「		· -								
				糖、油、白いり	, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	コーン、人参、ブロッ			たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 22.3 g
→ みかん	水	グリーンサラダ		ごま				高野豆腐そぼろおにぎり	脂 質 17.1 g	脂 質 18.7 g
大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き	)	みかん				ン、ねさ、レーハン			食 塩 1.6 mg	食 塩 1.9 g
19	30	麦ごはん						牛乳	エネルギー 466 kca	エネルギー 540 kcal
# かばらのゆラグ (ハム) 糖 アンエッグ マヨネーズ カー いちごスコーン 期 質 15.9 度 報 質 17.3 度 第 17.3 度 第 17.4 を	$\overline{}$	鶏かつ						牛乳130	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 21.4 g
マー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	木	かぼちゃのサラダ(ハム)		糖、ノンエッグ			,	いちごスコーン	脂 質 15.9 g	脂 質 17.3 g
1	)	スープ(キャベツ・たまねぎ)								
日菜のサラグ (ツナ)	_				牛乳、鶏もも	たまねぎ、はくさい、人	ケチャップ、塩、	牛乳.		
● かぶのスープ(ベーコン) 糖、油 白いり 物チーズ カッチ (おはぎり(さけわかめ)) 脂 質 16.2 g 脂 質 17.5 g 大 塩 1.5 g 左 4.5 g 左 1.5 g 左 4.5 g 左 1.5 g 左 1.5 g 左 4.5 g 左 1.5										
1.1.3   8   2   2   2   2   2   2   2   2   2						ぶの葉、白桃缶、パイ	みわかめ			
					1/3 / / .			\$7 (G1) 47 (J-187)		
たんぱく質 g たんぱく質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 店 んぱく質 g 店 店 人ぱく質 g 店 脂 質 g 店 店 んぱく質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 れんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 脂 質 g 店 ま ま x x x x x x x x x x x x x x x x x		フルーフ カクケル (もも)				***				
関 質 8 質 変 塩 8 変 塩 8 次 塩 8 % 塩 8 次 塩 8 次 塩 8 %		I								· ·
食 塩 g 食 塩 g	(	I							_	_
エネルギー   kcal   エネルギー   kcal   たんぱく質   g   脂   質   g   脂   質   g   脂   質   g   脂   質   g   脂   質   g   脂   質   g   脂   質   g   素   塩   塩   度   生   たんぱく質   g   脂   質   g   素   塩   塩   塩   塩   塩   塩   セんぱく質   g   脂   質   g   素   塩   塩   エネルギー   kcal   エネルギ		I							_	
たんぱく質 g たんぱく質 g 脂 質 g 脂 質 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g ェネルギー kcal エネルギー	)	ļ								
脂質 g		I							エネルギー kca	エネルギー kcal
食塩 g 食塩 g	$\overline{}$	I							たんぱく質 g	たんぱく質 g
エネルギー		I							脂 質 g	脂 質 g
たんぱく質 g たんぱく質 g 脂 質 g g g g g g g g g g g g g g g g	$\smile$	<u> </u>			<u></u>	<u> </u>			食 塩 g	食 塩 g
田 質 g 脂 質 g 度 塩 g 食 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g エネルギー kcal たんぱく質 g たんぱく質 g 脂 質 g 度 塩 g 度 塩 g たんぱく質 g 脂 質 g 度 塩 g たんぱく質 g 形 質 g 度 度 塩 g 度 なんぱく質 g 形 質 g 度 度 塩 g 度 たんぱく質 g たんぱく質 g 形 質 g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 g たんぱく質 g 形 質 g 形 質 g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 g g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 19.0 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g 度 塩 1.3 g 食 塩 1.6 g 生 1.6									エネルギー kca	エネルギー kcal
田 質 g 脂 質 g 度 塩 g 食 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g 度 塩 g エネルギー kcal たんぱく質 g たんぱく質 g 脂 質 g 度 塩 g 度 塩 g たんぱく質 g 脂 質 g 度 塩 g たんぱく質 g 形 質 g 度 度 塩 g 度 なんぱく質 g 形 質 g 度 度 塩 g 度 たんぱく質 g たんぱく質 g 形 質 g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 g たんぱく質 g 形 質 g 形 質 g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 g g 形 質 g g 度 塩 g 度 たんぱく質 19.0 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g 度 塩 1.3 g 食 塩 1.6 g 生 1.6	_					1			たんぱく質 g	たんぱく質 g
食塩g食塩g       エネルギー kcal       たんぱく質g       脂質g脂質g       食塩g       エネルギー kcal       たんぱく質g       たんぱく質g       脂質g     たんぱく質g       素塩g食塩塩g       たんぱく質g     たんぱく質g       たんぱく質g     たんぱく質g       たんぱく質g     たんぱく質g       たんぱく質g     たんぱく質g       たんぱく質g     たんぱく質g       脂質g     塩g       たんぱく質り0.0g     たんぱく質21.7g       脂質15.8g     脂質17.4g       食塩1,3g     塩塩1,6g						1				
エネルギー	$\cup$					1				A 15
たんぱく質 g たんぱく質 g 脂脂 質 g 脂脂 質 g 塩 塩 mg 食 塩 g エネルギー kcal エネルギー kcal エネルギー kcal にんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g 脂脂 質 g 食 塩 g たんぱく質 g カ 塩 g カ 塩 g カ 塩 g カ 塩 g カ 塩 g カ 塩 g カ 塩 g カ カ ボーボー 539 kcal たんぱく質 19.0 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ										
						1		ļ	1	
食塩 mg 食塩 g       エネルギー kcal エネルギー kcal たんぱく質 g       たんぱく質 g       脂質 g 脂 質 g       食塩 g 食塩 g       エネルギー kcal エネルギー kcal エネルギー kcal たんぱく質 g       たんぱく質 g たんぱく質 g       たんぱく質 g たんぱく質 g       たんぱく質 g たんぱく質 g       たんぱく質 19.0 g       たんぱく質 19.0 g     たんぱく質 21.7 g       脂質 15.8 g     脂質 17.4 g       食塩 1.3 g     食塩 1.6 g						1				
エネルギー   kcal						1				
たんぱく質 g       たんぱく質 g         脂 質 g       塩 g         食 塩 g       塩 g         たんぱく質 g       たんぱく質 g         脂 質 g       塩 g         食 塩 g       塩 g         エネルギー 461 kcal エネルギー 539 kcal         たんぱく質 19.0 g       たんぱく質 21.7 g         脂 質 15.8 g       脂 質 17.4 g         食 塩 1.3 g       食 塩 1.6 g	$\overline{}$	<del> </del>				ļ				
B						1		ļ	· ·	
食塩g食塩g         エネルギー kcal エネルギー kcal たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g 脂質 g 塩 g食塩 g 食塩 g 食塩 g たんぱく質 19.0 g たんぱく質 19.0 g たんぱく質 21.7 g 脂質 15.8 g 脂質 17.4 g 食塩 1.3 g 食塩 1.6 g						1				
エネルギー   kcal						1			脂 質 g	脂 質 g
たんぱく質 g       たんぱく質 g         脂 質 g       脂 質 g         食 塩 g       塩 g         エネルギー 461 kcal エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g       たんぱく質 19.0 g         たんぱく質 21.7 g       脂 質 15.8 g         食 塩 1.3 g       食 塩 1.6 g	$\smile$								食 塩 g	食 塩 g
旧 質 g 脂 質 g 食 塩 g 食 塩 g 食 塩 g									エネルギー kca	エネルギー kcal
旧 質 g 脂 質 g 食 塩 g 食 塩 g 食 塩 g	$\overline{}$					1			たんぱく質 g	たんぱく質 g
食塩g食塩g       エネルギー 461 kcal     エネルギー 539 kcal       たんぱく質 19.0 g     たんぱく質 21.7 g       脂質 15.8 g脂質 17.4 g     食塩 1.3 g食塩 1.6 g						1				
エネルギー 461 kcal エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.3 g 食 塩 1.6 g	)									
たんぱく質 19.0 g     たんぱく質 21.7 g       脂 質 15.8 g     脂 質 17.4 g       食 塩 1.3 g     食 塩 1.6 g						+				
# 質 15.8 g						1		<b></b>	1	
<ul><li>食 塩 1.3 g 食 塩 1.6 g</li></ul>						1				
						1				
※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。	$\smile$	W.A. a.k = 1 20 k A I	4.1. V W.	~= ~= ~ ·		\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\		五上マ 旧 人 かや ひこ たり	度 塩 1.3 g	度 塩 1.6 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。

## 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口 卵アレルギー

						91.7 6 /6	ギー			
日/曜	献立名	熱と力になるもの 血や肉や骨に		調味料	10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価	幼児栄養価			
04	カレーライス	米、じゃがい 牛乳、無		カレールゥ、しょう	牛乳	エネルギー 484 kcal	エネルギー 566 kcal			
$\widehat{}$	切干大根のりサラダ	も、片栗粉、砂 豆乳、豚糖、黒砂糖、 ツナ缶、		ゆ、酒、酢、おろ ししょうが、中華	牛乳	たんぱく質 18.4 g	たんぱく質 20.9 g			
+:	春雨スープ	はるさめ、油、粉		だしの素、おろし	豆乳もち	脂 質 17.4 g				
1		ごま油、白いり		にんにく		食 塩 1.3 g				
O.G	麦ごはん	ごま 米、小麦粉、 牛乳、さ	ば、無 いんげん、人参、絹	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 447 kcal	1.0			
		砂糖、押麦、調整豆乳		酒、しょうゆ、						
	さばのみそ煮	そうめん、油、チーズ、カナルデオ	· ·	ベーキングパウ ダー、塩	牛乳	たんぱく質 19.6 g				
	いんげんと人参のごま和え	自すりごまわ、赤み	7	クー、塩	チーズ蒸しパン	脂 質 15.5 g				
	すまし汁(そうめん絹さや・)	2121 1 1 11 11 11	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	10. 11 . 2 .		1.0	食 塩 1.9 g			
	けんちんうどん	うどん、さつま 牛乳、鶏 いも、米、さと 肉、鶏さ			牛乳	エネルギー 439 kcal	エネルギー 517 kcal			
$\overline{}$	野菜でんぷら	いも、小麦粉、 (筋無し)	、いだいこん葉、なのは	, ,,,, <b>,</b>	牛乳	たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 25.0 g			
火	りんご	油、白いりご ま、砂糖 し	らす干 な		★七草風粥★	脂 質 15.1 g	脂 質 16.4 g			
)	* * 8	ま、1197/16			田作り(ごま)	食 塩 1.7 g	食 塩 2.1 g			
08	御飯	米、小麦粉、 牛乳、鶏		だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 455 kcal	エネルギー 524 kcal			
$\widehat{}$	鶏肉のねぎ味噌焼き	バター、粉糖、肉、豆腐砂糖、片栗粉 みそ、油	、白 ロッコリー、人参、長 揚げ ねぎ、こねぎ	みりん、塩	牛乳	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 19.6 g			
水	お浸し(白菜・人参)				スノーボールクッキー	脂 質 16.4 g	脂 質 17.8 g			
)	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)					食 塩 1.3 g				
09	御飯	米、食パン、ノ 牛乳、生			牛乳	エネルギー 407 kcal				
	厚揚げのケチャップ炒め		も肉、キャベツ、人参、ブ ハム、ロッコリー、ピーマン	プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩、パ	牛乳	たんぱく質 17.1 g				
	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	粉、油油揚げ、		セリ粉	ハム・チーズサンド	脂 質 14.5 g				
' '	みそ汁(キャベツ・あげ)					食 塩 1.4 g				
-	菜めし御飯	米、さつまい 牛乳、鶏	もも 大根、バナナ、いん	だし汁、しょうゆ、	牛乳 🐧	エネルギー 483 kcal				
	おでん(鶏肉)	も、じゃがい肉、ちくれ	つ、小 げん、人参、こんぶ	酒、みりん、菜め	4乳	たんぱく質 17.7 g				
	いんげんとツナのごま和え	も、砂糖、白す 豆、ツナー りごま、白いり	<b>世</b>	しの素、塩	しるこ(さっまい	たんはく貝 17.7 g 脂 質 12.8 g				
	バナナ	ごま			020(6)41	12.0				
		米、小麦粉、さ 牛乳、豚	肉、たまねぎ、人参、こま	だり注しらぬ	牛乳	食 塩 1.6 g				
	豚丼	といも、砂糖、無調整豆		酢、酒、みりん、		エネルギー 470 kcal				
	春雨の酢の物	はるさめ、ノン ハム、み・ エッグマヨネー	そ きゅうり、長ねぎ、い んげん、わかめ	ベーキングパウ ダー、おろししょ	牛乳	たんぱく質 16.9 g				
土	みそ汁(さと芋・いんげん)	ズ、油、片栗	N() N, 42/13-80	うが、おろしにん	ホットケーキ(卵なし)	脂 質 15.3 g				
)	Has bee	粉火にながり、火型コ	が	にく せい 21 7.107	1121	食 塩 1.5 g	食 塩 1.9 g			
	御飯 ヨーグルト(ブルーベリー)	米、じゃがい も、ブルーベ ルト、さけ	ーグ れんこん、人参、た け、生 まねぎ、切干大根、	だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、ケ	牛乳	エネルギー 452 kcal				
	さけの西京焼き	リージャム、餃 揚げ、豚	ひき わかめ	チャップ、塩、カ	牛乳	たんぱく質 21.5 g	たんぱく質 24.4 g			
火	れんこんと厚揚げの炒め煮	子の皮、油、 肉、白みごま油	£	レー粉	サモサ	脂 質 16.3 g	脂 質 17.7 g			
-	すまし汁(切干大根・わかめ)		7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7			111 -	食 塩 1.7 g			
15	食パン	米、じゃがい 牛乳、鶏 も、食パン、砂 肉、凍り!		シチューの素、 酢、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー 463 kcal				
$\widehat{}$	コーンクリームシチュー	糖、油、白いり	参、みかん、ブロッコ		牛乳	たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 22.2 g			
	グリーンサラダ	ごま	リー、きゅうり、コー ン、ねぎ、レーズン		高野豆腐そぼろおにぎり					
)	みかん					食 塩 1.6 g	食 塩 1.9 g			
16	麦ごはん	米、小麦粉、 牛乳、鶏 押麦、パン 肉、ハム		ソース、ベーキン グパウダー、コン	牛乳	エネルギー 466 kcal	エネルギー 540 kcal			
$\widehat{}$	鶏かつ	粉、バター、砂	コーン	ソメ、塩	牛乳	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 21.4 g			
木	かぼちゃのサラダ (ハム)	糖、ノンエッグ			いちごスコーン	脂 質 15.9 g	脂 質 17.3 g			
)	スープ (キャベツ・たまねぎ)	マヨネーズ、 油、いちごジャ				食 塩 1.0 g	食 塩 1.2 g			
17	ナポリタン	スパゲティ、牛乳、鶏		ケチャップ、塩、	牛乳	エネルギー 503 kcal	エネルギー 586 kcal			
$\widehat{}$	白菜のサラダ(ツナ)	米、ノンエッグ 肉、さけ、 マヨネーズ、砂 缶、ベー	カかん缶、ピーマン、か	コンソメ、炊き込 みわかめ	牛乳	たんぱく質 21.0 g	たんぱく質 24.0 g			
金	かぶのスープ (ベーコン)	糖、油、白いり 粉チース			おにぎり(さけわかめ)		脂 質 17.5 g			
$\smile$	フルーツカクテル(もも)	ごま	ム、グリンピース			食 塩 1.3 g	食 塩 1.5 g			
18	御飯	米、小麦粉、牛乳、鶏		だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 471 kcal				
	鶏むね肉の照り焼き	油、黒糖、片肉、ツナー栗粉、はるさ	缶 げん、切干大根、干 ししいたけ、刻みのり	酢、酒、みりん、 中華だしの妻	牛乳	たんぱく質 18.7 g				
	切干大根のりサラダ	め、砂糖、ごま	ししv 750、例かりり	おろししょうが、	黒糖ちんすこう		脂 質 19.2 g			
_	春雨スープ	油、白いりごま		塩			食 塩 1.0 g			
20	麦ごはん	米、小麦粉、 牛乳、さ	ば、無 ブロッコリー、人参、	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 448 kcal				
	さばのみそ煮	砂糖、押麦、 調整豆乳	し、長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、	牛乳	たんぱく質 2.0 g				
	ブロッコリーと人参のごま和え	そうめん、油、 チーズ、 白すりごま わ、赤み	· ·	ベーキングパウ ダー、塩	チーズ蒸しパン					
/1	すまし汁(そうめん・ねぎ)				>	10.0	10.5			
91	けんちんうどん	うどん、米、さ 牛乳、鶏	ももりんご、大根、人参、	だし汁、ケチャッ	牛乳	1.0	食 塩 1.9 g			
		つまいも、さと 肉、鶏さる	さみたまねぎ、長ねぎ、	プ、しょうゆ、みり	牛乳	エネルギー 467 kcal				
	野菜てんぷら	いも、小麦粉、(筋無し)油 ももひき		ん、塩	1 1		たんぱく質 22.8 g			
火	りんご	ואי	- 9		おやつ・ケチャップライス	10.0	脂 質 16.2 g			
) CC	<b>上</b> ) ニノコ	米、じゃがい 牛乳、豚	肉、きたまねぎ、いよかん、	カレールカーボ	4.到	食 塩 1.4 g	食 塩 1.7 g			
	カレーライス	も、砂糖、黒砂な粉	ブロッコリー、キャベ		牛乳	エネルギー 449 kcal				
	花野菜のサラダ	糖、マンナウ	ツ、カリフラワー、人		牛乳	たんぱく質 16.9 g				
	スープ(野菜)	エハース、油	参、えのきたけ、パ プリカ、粉かんてん		わらび餅風寒天ゼリー	10.1	脂 質 18.1 g			
	いよかん ※食べたことがない食材は、必ずご	Note that was his and		date (A) 2.2. '	ウエハース 東ナス提合がございます	食 塩 1.3 g	食 塩 1.5 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。



## 乳幼児献立表



### タムスわんぱく保育園川口 卵アレルギー

									/ギー			
日/曜	献立名	熱と力になるもの	1	全食・3時おやつ体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	乳児栄	養価	幼児栄	:養価		
23	御飯	米、食パン、ノ	牛乳、生揚	かぼちゃ、たまねぎ、		牛乳	エネルギー	407 kcal	エネルギー	525 kcal		
$\overline{}$	厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨ ネーズ、片栗	げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、	キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	プ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パ	牛乳	たんぱく質	17.1 g	たんぱく質	22.3 g		
木	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	粉、油	油揚げ、みそ	, , ,	セリ粉	ハム・チーズサンド	脂質	14.5 g	脂質	18.9 в		
Û	みそ汁(キャベツ・あげ)					$\sim$				1.8 g		
-	御飯トマトスープ	ァ 米、じゃがい	ヨーグルト、豚	野菜ミックスジュース、た	ケチャップ、ソー	牛乳 4 3 3			エネルギー			
	ハンバーグ もも	も、小麦粉、砂	ひき肉、鶏もも	まねぎ、キャベツ、いち ご、人参、ホールトマト、	ス、酢、ベーキン	野菜ジュース	たんぱく質		エホルヤ たんぱく質			
			ひき肉、大豆、 牛乳、脱脂粉	きゅうり、レーズン、レモ	グパウダー、コン ソメ、塩、しょうゆ							
	青のり粉ふき芋(添え物)	粉	乳、豆腐	ン果汁、あおのり	ファ、温、しょうい	ヨーグルトケーキ		10.0		16.1 g		
	ビーンズサラダ	ル 1 = W ト	4-81 15:4-	+ + h + 1 + h + +	201 31 1 . 7.1					1.2 g		
	豚丼	米、小麦粉、さといも、砂糖、	午乳、豚肉、 無調整豆乳、	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、	酢、酒、みりん、	牛乳 (多)	1		エネルギー			
	春雨の酢の物	はるさめ、ノン	ハム、みそ	きゅうり、長ねぎ、い	ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	18.8 g		
土	みそ汁(さと芋・いんげん)	エッグマヨネー ズ、油、片栗		んげん、わかめ	ダー、おろししょ うが、おろしにん	ホットケーキ(卵なし)	脂 質	15.3 g	脂 質	16.5 g		
)	<u> </u>	粉			にく		食 塩	1.5 g	食 塩	1.9 g		
27	御飯	米、小麦粉、 バター、粉糖、	牛乳、鶏もも	はくさい、大根、ブ ロッコリー、人参、長	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	455 kcal	エネルギー	524 kcal		
$\overline{}$	鶏肉のねぎ味噌焼き		肉、豆腐、白 みそ、油揚げ	ねぎ、こねぎ	みりん、塩	牛乳	たんぱく質	17.6 g	たんぱく質	19.6 g		
月	お浸し(白菜・人参)					スノーボールクッキー	脂質	16.4 g	脂 質	17.8 g		
$\overline{}$	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)							1.3 g		1.5 g		
28	御飯 ヨーグルト(ブルーペリー		牛乳、ヨーグ		だし汁、みりん、	牛乳			エネルギー			
	さけの西京焼き	も、ブルーベ リージャム、餃	ルト、さけ、生 揚げ、豚ひき	まねぎ、切干大根、 わかめ	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カ	牛乳130	•		たんぱく質			
	れんこんと厚揚げの炒め煮	子の皮、油、	肉、白みそ	4213-02	レー粉	サモサ				17.7 g		
	すまし汁(切干大根・わかめ)	ごま油						10.5 s		1.7 g		
	食パン	米、じゃがい	牛乳、鶏もも	たまねぎ、みかん、	シチューの素、	牛乳			エネルギー			
	コーンクリームシチュー	も、食パン、砂	肉、凍り豆腐	キャベツ、クリーム	酢、しょうゆ、酒、	牛乳130						
	グリーンサラダ	糖、油、白いり ごま		コーン、人参、ブロッコリー、きゅうり、コー	みりん、塩				たんぱく質			
1		_ &		ン、ねぎ、レーズン		向野豆腐てはつわにさり		1111	l	18.7 g		
-	みかん	米、小麦粉、	牛乳、鶏むね	かぼちゃ、キャベツ、	ソース、ベーキン	44a 7571		1.6 mg		1.9 g		
	麦ごはん	不、小友材、 押麦、パン	十礼、病むね 肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、	グパウダー、コン	牛乳	1		エネルギー			
	鶏かつ	粉、バター、砂糖、ハノエッグ		コーン	ソメ、塩	牛乳130	たんぱく質	_	たんぱく質	_		
	かぼちゃのサラダ(ハム)	糖、ノンエッグ マヨネーズ、				いちごスコーン		10.0		17.3 g		
	スープ(キャベツ・たまねぎ)	油、いちごジャ		たまわざ はくか、!	L-T	111		110		1.2 g		
	ナポリタン	スパゲティ、 米、ノンエッグ	牛乳、鶏もも 肉、さけ、ツナ	たまねぎ、はくさい、人 参、かぶ、ホールトマト、	ケチャップ、塩、 コンソメ、炊き込	牛乳			エネルギー			
	白菜のサラダ(ツナ)	マヨネーズ、砂	缶、ベーコン、	みかん缶、ピーマン、か ぶの葉、白桃缶、パイ	みわかめ	牛乳130	たんぱく質		たんぱく質			
金	かぶのスープ (ベーコン)	糖、油、白いり ごま	粉チーズ	ナップル、マッシュルー		おにぎり(さけわかめ)	脂質	16.2 g	脂 質	17.5 g		
)	フルーツカクテル(もも)	6		ム、グリンピース				1.3 g	食 塩	1.5 g		
							エネルギー	kcal	エネルギー	kcal		
$\widehat{}$							たんぱく質	g	たんぱく質	g		
							脂 質	g	脂 質	g		
$\overline{}$				<u> </u>	<u> </u>		食 塩	g	食 塩	g		
	<del></del>						エネルギー		エネルギー	kcal		
$\overline{}$							たんぱく質	g	たんぱく質	g		
							脂質		脂 質			
$\smile$							食 塩	_	食 塩			
		†					エネルギー		エネルギー			
$\overline{}$							たんぱく質		たんぱく質	g		
							脂質	_	脂質	_		
J							食塩		食塩			
		+					エネルギー		エネルギー			
						<b></b>	エイルヤーたんぱく質		エイルヤー たんぱく質			
,							脂質	_	たんはく貝脂 質	g		
								_				
$\vdash$		+					食塩		食塩			
							エネルギー		エネルギー			
							たんぱく質	_	たんぱく質			
							脂質	_	脂質	_		
$\overline{}$		+					1		食 塩			
							エネルギー		エネルギー			
$\widehat{}$									たんぱく質			
							脂質		脂 質			
$\overline{}$		1					食 塩	g	食 塩	g		
							エネルギー	461 kcal	エネルギー	539 kcal		
$\widehat{}$							たんぱく質	19.0 g	たんぱく質	21.7 g		
							脂質	15.8 g	脂質	17.4 g		
$\smile$							食 塩	1.3 g	食 塩	1.6 g		
	※食べたことがない食材は 必ず	マウロッコ41 マ	エナル	VAHALIBA	本の   一方	<b>東小ス担</b>						

※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。

## 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口 バナナアレルギー

		3					バナナアレルギー				
日/曜	献立名	熱と力になるもの	材料名(昼	全食・3時おやつ 体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価	幼児栄養価			
04	カレーライス		牛乳、無調整 豆乳、豚肉、		カレールゥ、しょう ゆ、酒、酢、おろ	牛乳	エネルギー 484 kcal	エネルギー 566 kcal			
	切干大根のりサラダ	糖、黒砂糖、	ツナ缶、きな	葉、切干大根、干し	ししょうが、中華	牛乳	たんぱく質 18.4 g				
土	春雨スープ	はるさめ、油、 ごま油、白いり	粉	しいたけ、刻みのり	だしの素、おろし にんにく	豆乳もち	脂 質 17.4 g				
)		ごま	el 1 1 1 19 fran				食 塩 1.3 g				
	麦ごはん		牛乳、さば、無 調整豆乳、		だし汁、みりん、 酒、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 447 kcal				
	さばのみそ煮	そうめん、油、	チーズ、ちく	C (( O&)	ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質 19.6 g				
	いんげんと人参のごま和え	白すりごま	わ、赤みそ		ダー、塩	チーズ蒸しパン	脂 質 15.5 g				
$\vdash$	すまし汁(そうめん絹さや・)	5 18 2	सन्या यस्ता ।	h) ~ 1.40 1.40	±%1 51 1 . 5.1	111	食 塩 1.5 g				
	けんちんうどん	うどん、さつま いも、米、さと		りんご、大根、人参、 かぶ、ほうれんそう、		牛乳	エネルギー 439 kcal				
	野菜でんぷら		(筋無し)、いわし、しらす干	だいこん葉、なのは		牛乳	たんぱく質 21.4 g				
火	りんご	ま、砂糖	1)U, US 9 1	<b>'</b> &		★七草風粥★	脂 質 15.1 g				
)	Wen Arc	米、小麦粉、	牛乳、鶏もも	はくさい、大根、ブ	だし汁、しょうゆ、	田作り(ごま) 牛乳	食 塩 1.7 g				
	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き	バター、粉糖、	肉、豆腐、白	ロッコリー、人参、長		牛乳	エネルギー 455 kcal				
	お浸し(白菜・人参)	砂糖、片栗粉	みそ、油揚げ	ねぎ、こねぎ		ー・1 スノーボールクッキー	たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g				
-	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)					27 AT 72794					
$\vdash$	御飯	米、食パン、ノ	牛乳、生揚	かぼちゃ、たまねぎ、	だし汁、ケチャッ	牛乳	食 塩 1.3 g エネルギー 407 kcal				
	呼ぬ 厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨ	げ、鶏もも肉、	キャベツ、人参、ブ	プ、酒、ソース、	牛乳	たんぱく質 17.1 g				
	かぼちゃとブロッコリーの和風あん		ナース、ハム、油揚げ、みそ	ロッコリー、ピーマン	しょうゆ、塩、パ セリ粉	ハム・チーズサンド		脂 質 18.9 g			
/1-	みそ汁(キャベツ・あげ)						食 塩 1.4 g	1010			
-	菜めし御飯		牛乳、鶏もも		だし汁、しょうゆ、	牛乳 🐧	エネルギー 483 kcal				
	おでん(鶏肉)	も、じゃがい も、砂糖、白す		<mark>去)</mark> 、いんげん、人 参、こんぶ	酒、みりん、菜め しの素、塩	<b>4</b> 乳	たんぱく質 17.7 g				
	いんげんとツナのごま和え	りごま、白いり	\- / 山	> \ _, \ _, \ _,	○ */ >/ <b>/</b> /	しるこ(さっまい)	脂質12.8g				
$\smile$	バナナ →バナナ除去	ごま				لسقت	食 塩 1.6 g				
	豚丼	米、小麦粉、さ		たまねぎ、人参、こま		牛乳	エネルギー 470 kcal				
$\overline{}$	春雨の酢の物		無調整豆乳、		酢、酒、みりん、 ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 18.8 g			
土	みそ汁(さと芋・いんげん)	エッグマヨネー		んげん、わかめ		ホットケーキ(卵なし)	脂 質 15.3 g	脂 質 16.5 g			
)		ズ、油、片栗 粉			うが、おろしにん にく		食 塩 1.5 g	食 塩 1.9 g			
14	御飯 ヨーグルト(ブルーベリー)		牛乳、ヨーグ ルト、さけ、生		だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、ケ	牛乳	エネルギー 452 kcal	エネルギー 518 kcal			
$\widehat{}$	さけの西京焼き	リージャム、餃	揚げ、豚ひき	わかめ	チャップ、塩、カ	牛乳	たんぱく質 21.5 g				
火	れんこんと厚揚げの炒め煮	子の皮、油、 ごま油	肉、白みそ		レー粉	サモサ	脂 質 16.3 g	脂 質 17.7 g			
	すまし汁(切干大根・わかめ)		the second	halaladii la Assa			食 塩 1.4 g				
	食パン	米、じゃがい も、食パン、砂	牛乳、鶏もも 肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、 クリームコーン、人	シナューの素、 酢、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー 463 kcal				
	コーンクリームシチュー	糖、油、白いり ごま		参、みかん、ブロッコ リー、きゅうり、コー		牛乳	たんぱく質 19.6 g				
	グリーンサラダ	_ X		シ、ねぎ、レーズン		高野豆腐そぼろおにぎり					
-	みかん まごけ!	米、小麦粉、		かぼちゃ、キャベツ、	ソース ベーキン	牛乳	食 塩 1.6 g				
	麦ごはん 鶏かつ	押麦、パン	肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、	グパウダー、コン	牛乳	エネルギー 466 kcal				
	病か^) かぼちゃのサラダ(ハム)	粉、バター、砂 糖、ノンエッグ		コーン	ソメ、塩	十孔 いちごスコーン	たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g				
·	スープ(キャベツ・たまねぎ)	マヨネーズ、						1110			
	ナポリタン	油、いちごジャ スパゲティ、	牛乳、鶏もも	たまねぎ、はくさい、人	ケチャップ、塩、	牛乳	食 塩 1.0 g エネルギー 503 kcal	112			
	白菜のサラダ(ツナ)	米、ノンエッグ マヨネーズ、砂	M. CO. Z		コンソメ、炊き込 みわかめ	牛乳		たんぱく質 24.0 g			
	かぶのスープ(ベーコン)	糖、油、白いり		ぶの葉、白桃缶、パイ ナップル、マッシュルー	v/4211 <sup>40</sup> J	おにぎり(さけわかめ)		脂質 17.5 g			
	フルーツカクテル(もも)	ごま		ム、グリンピース		•		食 塩 1.5 g			
18	御飯				だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 471 kcal				
_	鶏むね肉の照り焼き	油、黒糖、片栗粉、はるさ	肉、ツナ缶	げん、切干大根、干 ししいたけ、刻みのり	酢、酒、みりん、 中華だしの素、	牛乳		たんぱく質 21.0 g			
土	切干大根のりサラダ	め、砂糖、ごま			おろししょうが、	黒糖ちんすこう		脂 質 19.2 g			
$\overline{}$	春雨スープ	油、白いりごま			塩		食 塩 0.9 mg				
20	麦ごはん				だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 448 kcal				
$\overline{}$	さばのみそ煮		調整豆乳、 チーズ、ちく	長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、 ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質 2.0 g	たんぱく質 22.9 g			
月	プロッコリーと人参のごま和え	白すりごま	わ、赤みそ		ダー、塩	チーズ蒸しパン	脂 質 15.6 g	脂 質 16.9 g			
$\overline{}$	すまし汁(そうめん・ねぎ)						食 塩 1.5 g	食 塩 1.9 g			
	けんちんうどん		牛乳、鶏もも 肉、鶏ささみ		だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、みり	牛乳	エネルギー 467 kcal	エネルギー 548 kcal			
	野菜てんぷら	いも、小麦粉、	(筋無し)、鶏	ピーマン	ん、塩	牛乳	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 22.8 g			
火	りんご	油	ももひき肉			おやつ・ケチャップライス	脂 質 15.0 g	脂 質 16.2 g			
$\overline{}$		Mr. 18 . 28 .	다의 B-그 '	ale ale to ale to a to a second	.b.) .) . wb			食 塩 1.7 g			
	カレーライス	米、じゃがい も、砂糖、黒砂		たまねぎ、いよかん、 ブロッコリー、キャベ		牛乳	エネルギー 449 kcal				
	花野菜のサラダ	糖、マンナウ		ツ、カリフラワー、人		牛乳	たんぱく質 16.9 g				
	スープ(野菜)	エハース、油		参、えのきたけ、パ プリカ、粉かんてん		わらび餅風寒天ゼリー	10	脂 質 18.1 g			
$\overline{}$	いよかん				lan A	ウエハース	食 塩 1.3 g	食 塩 1.5 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。



## 乳幼児献立表



### タムスわんぱく保育園川口 バナナアレルギー

								トナアレ		
日/曜	献立名	熱と力になるもの	1	食・3時おやつ体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	乳児栄	養価	幼児栄	養価
23	御飯	米、食パン、ノ	牛乳、生揚	かぼちゃ、たまねぎ、	だし汁、ケチャッ	牛乳	エネルギー	407 kcal	エネルギー	525 kcal
	厚揚げのケチャップ炒め	ンエッグマヨ ネーズ、片栗	げ、鶏もも肉、	キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	プ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パ	牛乳			たんぱく質	
未	かぼちゃとブロッコリーの和風あん	粉、油	油揚げ、みそ	11929 (1142	セリ粉	ハム・チーズサンド				18.9 g
,	みそ汁(キャベツ・あげ)									
$\vdash$		と 米 じあがい	ヨーグルト、豚	野菜ミックスジュース、た	ケチャップ、ソー	生乳 4 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4				1.8 g
	1 1 2		ひき肉、鶏もも	まねぎ、キャベツ、いち	ス、酢、ベーキン				エネルギー	
	ハンバーグ もも		ひき肉、大豆、	ご、人参、ホールトマト、 きゅうり、レーズン、レモ	グパウダー、コン	野菜ジュース	たんぱく質		たんぱく質	
	青のり粉ふき芋(添え物)	ター、油、万余 粉	牛乳、脱脂粉 乳、豆腐	ン果汁、あおのり	ソメ、塩、しょうゆ	ヨーグルトケーキ	脂質	15.9 g	脂質	16.1 g
)	ビーンズサラダ		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							1.2 g
25	豚丼	米、小麦粉、さといも、砂糖、	午乳、豚肉、 無調整豆乳、	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、	牛乳	エネルギー	470 kcal	エネルギー	545 kcal
$\overline{}$	春雨の酢の物	はるさめ、ノン	ハム、みそ	きゅうり、長ねぎ、い	ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	18.8 g
土	みそ汁(さと芋・いんげん)	エッグマヨネー ズ、油、片栗		んげん、わかめ	ダー、おろししょ うが、おろしにん	ホットケーキ(卵なし)	脂 質	15.3 g	脂質	16.5 g
$\overline{}$	<u> </u>	か、他、万未 粉			にく		食 塩	1.5 g	食 塩	1.9 g
27	御飯	米、小麦粉、バター、粉糖、	牛乳、鶏もも	はくさい、大根、ブ	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	455 kcal	エネルギー	524 kcal
$\overline{}$	鶏肉のねぎ味噌焼き		肉、豆腐、白 みそ、油揚げ	ロッコリー、人参、長 ねぎ、こねぎ	みりん、塩	牛乳	たんぱく質	17.6 g	たんぱく質	19.6 g
月	お浸し(白菜・人参)					スノーボールクッキー	脂質	16.4 g	脂 質	17.8 g
$\overline{}$	豆腐すまし汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.3 в		1.5 g
28	御飯 ヨーグルト(ブルーペリー		牛乳、ヨーグ		だし汁、みりん、	牛乳			エネルギー	
_	さけの西京焼き	も、ブルーベ リージャム、餃	ルト、さけ、生 揚げ、豚ひき	まねぎ、切干大根、 わかめ	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カ	牛乳130			たんぱく質	
	れんこんと厚揚げの炒め煮	子の皮、油、	肉、白みそ	3-14 42	レー粉	サモサ				17.7 g
	すまし汁(切干大根・わかめ)	ごま油						10.5 s		1.7 g
$\vdash$	食パン	米、じゃがい	牛乳、鶏もも	たまねぎ、みかん、	シチューの素、	牛乳			エネルギー	
	コーンクリームシチュー	も、食パン、砂	肉、凍り豆腐	キャベツ、クリーム	酢、しょうゆ、酒、	牛乳130			エホルイ	
	グリーンサラダ	糖、油、白いり ごま		コーン、人参、ブロッコリー、きゅうり、コー	みりん、塩					
-		1		ン、ねぎ、レーズン		1月71日 77日 1日		1111		18.7 g
-	みかん	米、小麦粉、	牛乳、鶏むね	かぼちゃ、キャベツ、	ソース ベーキン	<b>牛乳</b>		1.6 mg		1.9 g
	表ごはん	押麦、パン	内、ハム	たまねぎ、きゅうり、	グパウダー、コン		1		エネルギー	
	鶏かつ	粉、バター、砂糖、ノンエッグ		コーン	ソメ、塩	牛乳130	たんぱく質	_	たんぱく質	_
	かぼちゃのサラダ(ハム)	マヨネーズ、				いちごスコーン		2010		17.3 g
	スープ(キャベツ・たまねぎ)	油、いちごジャ		たまねぎ、はくさい、人	15-5-1-1-1 H	11.551		110		1.2 g
	ナポリタン	スパゲティ、 米、ノンエッグ	牛乳、鶏もも 肉、さけ、ツナ	参、かぶ、ホールトマト、	ケチャップ、塩、 コンソメ、炊き込	牛乳			エネルギー	
	白菜のサラダ(ツナ)	マヨネーズ、砂	缶、ベーコン、	みかん缶、ピーマン、か ぶの葉、白桃缶、パイ	みわかめ	牛乳130	たんぱく質		たんぱく質	
	かぶのスープ (ベーコン)	糖、油、白いり ごま	材ナーズ	ナップル、マッシュルー		おにぎり(さけわかめ)	脂質	16.2 g		17.5 g
)	フルーツカクテル(もも)	1-5-		ム、グリンピース				110		1.5 g
						<b></b>	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
$\widehat{}$							たんぱく質	g	たんぱく質	g
							脂質	_	脂 質	g
$\smile$							食 塩	g	食 塩	g
							エネルギー		エネルギー	kcal
$\overline{}$							たんぱく質	g	たんぱく質	g
							脂 質	g	脂 質	g
$\smile$							食 塩	g	食 塩	g
							エネルギー		エネルギー	
$\overline{}$							たんぱく質	g	たんぱく質	g
							脂質	_	脂質	_
$\cup$							食塩		食塩	
		†					エネルギー		エネルギー	
_						<b></b>	たんぱく質		たんぱく質	
							脂質	_	脂質	_
							食塩	_	食塩	_
		+					スネルギー		エネルギー	
``							たんぱく質	_	たんぱく質	_
							脂質	_	脂質	_
$\overline{}$		+					1		食塩	
						ļ	エネルギー		エネルギー	
$\widehat{}$									たんぱく質	
									脂質	
$\overline{}$							食 塩		食 塩	
									エネルギー	
$\widehat{}$							たんぱく質	19.0 g	たんぱく質	21.7 g
							脂質	15.8 g	脂質	17.4 g
$\smile$							食 塩	1.3 g	食 塩	1.6 g
	※食べたことがない食材は 必ず	マウロッコ41 マ	エナル	VAHALIBA	料人 アト   赤	<b>東小ス担</b>			-	

※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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。