

2025年8月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

日 ／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価 乳児 幼児		
			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			
01	パインの日		米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、ハム、ちくわ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、パイナップル、もやし、こまつな、きゅうり、人参、にら、えだまめ	だし汁、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー	481	553 kcal
—	麦ごはん	すまし汁(ちくわ・こまつな)						たんぱく質	20.8	23.4 g
金	鰯の味噌バター焼き	パイン缶						脂 質	16.7	17.8 g
—	かぼちゃサラダ(かつおぶし・マヨ)							食 塩	1.4	1.7 g
02	御飯		米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、こまつな、人参、長ねぎ、だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、バセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー	481	552 kcal
—	鶏ささ身のケチャップあん							たんぱく質	20.5	22.9 g
土	えだまめコーン							脂 質	14.6	15.2 g
—	コンソメスープ(ねぎ・さといも)							食 塩	1.2	1.4 g
04	麦ごはん	すいか	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	すいか、人参、バナナ、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、だいこん葉、コーン、いんげん、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー	487	559 kcal
—	肉じゃが(豚肉)							たんぱく質	17.8	19.6 g
月	ひじきのサラダ(マヨ)							脂 質	16.8	17.9 g
—	みそ汁(なす・わかめ)							食 塩	1.5	1.8 g
05	御飯		じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー	453	517 kcal
—	さけのクロック風オープン焼き							たんぱく質	17.3	19.0 g
火	グリーンサラダ							脂 質	15.6	16.4 g
—	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)							食 塩	1.4	1.7 g
06	トマトスパゲティ		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	エネルギー	484	556 kcal
—	お豆のサラダ							たんぱく質	25.3	29.0 g
水	きのこのスープ(絹さや)							脂 質	15.9	16.8 g
—	オレンジ							食 塩	1.1	1.3 g
07	オクラの日		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまさクッキー	エネルギー	468	537 kcal
—	御飯	みそ汁(じゃが芋・絹さや)						たんぱく質	19.2	21.4 g
木	炒り豆腐(えだ豆)							脂 質	15.5	16.3 g
—	おくらとちくわの海苔あえ							食 塩	1.7	1.8 g
08	ドッグパン	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー	452	534 kcal
—	鶏かつ(チーズ)	バナナ						たんぱく質	20.9	24.1 g
金	添え：青のりさといも							脂 質	15.3	16.3 g
—	コールスローサラダ							食 塩	1.4	1.8 g
09	中華丼		米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー	461	527 kcal
—	ピーマンと人参の春雨サラダ							たんぱく質	16.8	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)							脂 質	16.1	17.0 g
—								食 塩	1.4	1.7 g
12	夏野菜カレー		米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、ミックスベジタブル、ピーマン、人参、干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 野菜ジュース カルピスマルクゼリー ウエハース	エネルギー	501	570 kcal
—	マカロニサラダ							たんぱく質	17.0	18.2 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)							脂 質	17.8	18.5 g
—	なし							食 塩	1.3	1.5 g
13	ジャージャー麺		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー	455	520 kcal
—	ほうれん草のナムル(人参・えのき)							たんぱく質	22.2	25.2 g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)							脂 質	16.2	17.2 g
—	甘夏缶							食 塩	1.6	2.0 g
14	焼きもちし飯		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー	453	517 kcal
—	親子オムレツ							たんぱく質	17.3	19.0 g
木	玉ねぎのサラダ(わかめ)							脂 質	17.3	18.6 g
—	すまし汁(なす・油揚げ)							食 塩	1.5	1.9 g
15	麦ごはん		米、小麦粉、砂糖、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、ツナ缶(水煮)、ちくわ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマンスライス、ほうれんそう、えだまめ	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー	456	521 kcal
—	鰯の味噌バター焼き							たんぱく質	20.8	23.4 g
金	かぼちゃサラダ(かつおぶし)							脂 質	14.8	15.4 g
—	すまし汁(ちくわ・青菜)							食 塩	1.3	1.6 mg
16	御飯		米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、ピーマンスライス、だいこん葉	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、バセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー	480	551 kcal
—	鶏ささ身のケチャップあん							たんぱく質	20.5	23.0 g
土	えだまめコーン							脂 質	14.6	15.2 g
—	コンソメスープ(葉だいこん・さといも)							食 塩	1.2	1.4 g
18	麦ごはん		じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	人参、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、レーズン、だいこん葉、いんげん、コーン、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー	481	553 kcal
—	肉じゃが(豚肉)							たんぱく質	17.6	19.4 g
月	ひじきのサラダ(マヨ)							脂 質	17.4	18.7 g
—	みそ汁(なす・わかめ)							食 塩	1.5	1.8 g
19	御飯		じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー	454	519 kcal
—	さけのクロック風オープン焼き							たんぱく質	17.3	19.0 g
火	グリーンサラダ							脂 質	15.7	16.6 g
—	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)							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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイ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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

2025年8月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

日／曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
			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 幼児		
20	お楽しみ給食		米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	なし、こまつな、キャベツ、かぶ、人参、たまねぎ、レモン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
(	御飯	スープ(野菜)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.1 g
水	バーベキューチキン	なし					レモンケーキ	脂 質	15.6	16.4 g
)	じゃこサラダ							食 塩	1.2	1.4 g
21	トマトスパゲティ		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳	エネルギー	484	556 kcal
(	お豆のサラダ						牛乳	たんぱく質	25.3	29.0 g
木	きのこのスープ(絹さや)						おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	脂 質	15.9	16.8 g
)	オレンジ							食 塩	1.1	1.3 g
22	ドッグパン コーンスープ(豆乳)		ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳	エネルギー	452	534 kcal
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ					牛乳	たんぱく質	20.9	24.1 g
金	添え:青のりさといも						ひきじごはん	脂 質	15.3	16.3 g
)	コールスローサラダ							食 塩	1.4	1.8 g
23	中華丼		米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	461	527 kcal
(	ピーマンと人参の春雨サラダ						牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)						いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	16.1	17.0 g
)								食 塩	1.4	1.7 g
25	御飯		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳	エネルギー	468	537 kcal
(	炒り豆腐(えだ豆)						牛乳	たんぱく質	19.2	21.4 g
月	おくらとちくわの海苔あえ						うずまきクッキー	脂 質	15.5	16.3 g
)	みそ汁(じゃが芋・絹さや)							食 塩	1.7	1.8 g
26	夏野菜カレー		米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、マカロニ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ハム、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	500	569 kcal
(	マカロニサラダ						野菜ジュース	たんぱく質	17.2	18.4 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)						カルピスマルクゼリー	脂 質	17.6	18.2 g
)	なし						ウエハース	食 塩	1.4	1.7 g
27	ジャージャー麺		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)						牛乳	たんぱく質	22.2	25.1 g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)						さけ・おにぎり	脂 質	16.2	17.2 g
)	甘夏缶							食 塩	1.6	1.9 g
28	焼きもろこし飯		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳	エネルギー	444	507 kcal
(	親子オムレツ						牛乳	たんぱく質	17.4	19.1 g
木	玉ねぎのサラダ						プアマンケーキ	脂 質	16.4	17.4 g
)	すまし汁(なす・油揚げ)							食 塩	1.4	1.7 g
29	御飯 黄桃缶		米、食パン、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、豆腐、みそ、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、人参、パプリカ、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	牛乳	エネルギー	440	501 kcal
(	焼肉風						牛乳	たんぱく質	18.6	20.7 g
金	きゅうりの酢の物						チーズラスク	脂 質	17.8	19.2 g
)	みそ汁(豆腐・ねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	てりやき野菜丼		米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	450	513 kcal
(	昆布の煮物						牛乳	たんぱく質	17.3	18.9 g
土	みそ汁(さと芋・だいこん葉)						蒸しパン(卵なし、豆乳)	脂 質	16.1	17.1 g
)								食 塩	1.6	1.9 g
(								エネルギー		kcal
(								たんぱく質		g
)								脂 質		g
(								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
(								たんぱく質		g
)								脂 質		g
(								食 塩		mg
(								エネルギー		kcal
(								たんぱく質		g
)								脂 質		g
(								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
(								たんぱく質		g
)								脂 質		g
(								食 塩		g
平均								エネルギー	466	534 kcal
栄								たんぱく質	19.3	21.5 g
養								脂 質	16.1	17.0 g
価								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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価			
		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 幼児			
01	パインの日	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、 卵→除去 、ハム、ちくわ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、パイナップル、もやし、こまつな、きゅうり、人参、にら、えだまめ	だし汁、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ (卵除去)	エネルギー	481	553 kcal	
(	麦ごはん	すまし汁(ちくわ・こまつな)					たんぱく質	20.8	23.4 g	
金	鰯の味噌バター焼き	パイン缶					脂 質	16.7	17.8 g	
—	かぼちゃサラダ(かつおぶし・マヨ)						食 塩	1.4	1.7 g	
02	御飯	米、さといも、小麦粉、 メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、こまつな、人参、長ねぎ、だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ (卵なし)	エネルギー	481	552 kcal	
(	鶏ささ身のケチャップあん						たんぱく質	20.5	22.9 g	
土	えだまめコーン						脂 質	14.6	15.2 g	
—	コンソメスープ(ねぎ・さといも)						食 塩	1.2	1.4 g	
04	麦ごはん	すいか	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	すいか、人参、バナナ、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、だいこん葉、コーン、いんげん、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	487	559 kcal
(	肉じゃが(豚肉)						牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
月	ひじきのサラダ(マヨ)						牛乳フルーツかんでん	脂 質	16.8	17.9 g
—	みそ汁(なす・わかめ)						(シロップ)	食 塩	1.5	1.8 g
05	御飯	じゃがいも、米、食パン、 バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、 卵→代替え:だし汁 、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー	453	517 kcal	
(	さけのコロッケ風オープン焼き(代替え:だし汁)						たんぱく質	17.3	19.0 g	
火	グリーンサラダ						脂 質	15.6	16.4 g	
—	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)						食 塩	1.4	1.7 g	
06	トマトスパゲティ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホートマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	エネルギー	484	556 kcal	
(	お豆のサラダ						たんぱく質	25.3	29.0 g	
水	きのこのスープ(絹さや)						脂 質	15.9	16.8 g	
—	オレンジ						食 塩	1.1	1.3 g	
07	オクラの日	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー	468	537 kcal	
(	御飯	みそ汁(じゃが芋・絹さや)					たんぱく質	19.2	21.4 g	
木	炒り豆腐(えだ豆)						脂 質	15.5	16.3 g	
—	おくらとちくわの海苔あえ						食 塩	1.7	1.8 g	
08	ドッグパン(食パン)	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン→代替え:食パン 、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー	452	534 kcal	
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ					たんぱく質	20.9	24.1 g	
金	添え:青のりさといも						脂 質	15.3	16.3 g	
—	コールスローサラダ						食 塩	1.4	1.8 g	
09	中華丼	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー	461	527 kcal	
(	ピーマンと人参の春雨サラダ						たんぱく質	16.8	18.3 g	
土	中華スープ(いも・たまねぎ)						脂 質	16.1	17.0 g	
—							食 塩	1.4	1.7 g	
12	夏野菜カレー	米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、ミックスベジタブル、ピーマン、人参、干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 野菜ジュース カルピスミルクゼリー ウエハース	エネルギー	501	570 kcal	
(	マカロニサラダ						たんぱく質	17.0	18.2 g	
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)						脂 質	17.8	18.5 g	
—	なし						食 塩	1.3	1.5 g	
13	ジャージャー麺	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー	455	520 kcal	
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)						たんぱく質	22.2	25.2 g	
水	中華スープ(高野豆腐・菜だいこん)						脂 質	16.2	17.2 g	
—	甘夏缶						食 塩	1.6	2.0 g	
14	焼きもろこし飯	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、 卵→除去 、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー	453	517 kcal	
(	親子オムレツ(鶏肉と野菜のケチャップ炒め)						たんぱく質	17.3	19.0 g	
木	玉ねぎのサラダ(わかめ)						脂 質	17.3	18.6 g	
—	すまし汁(なす・油揚げ)						食 塩	1.5	1.9 g	
15	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、 卵→除去 、ツナ缶(水煮)、ちくわ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマンスライス、ほうれんそう、えだまめ	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ (卵除去)	エネルギー	456	521 kcal	
(	鰯の味噌バター焼き						たんぱく質	20.8	23.4 g	
金	かぼちゃサラダ(かつおぶし)						脂 質	14.8	15.4 g	
—	すまし汁(ちくわ・青菜)						食 塩	1.3	1.6 mg	
16	御飯	米、さといも、小麦粉、 メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、ピーマンスライス、だいこん葉	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ (卵なし)	エネルギー	480	551 kcal	
(	鶏ささ身のケチャップあん						たんぱく質	20.5	23.0 g	
土	えだまめコーン						脂 質	14.6	15.2 g	
—	コンソメスープ(菜だいこん・さといも)						食 塩	1.2	1.4 g	
18	麦ごはん	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	人参、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、レーズン、だいこん葉、いんげん、コーン、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー	481	553 kcal	
(	肉じゃが(豚肉)						たんぱく質	17.6	19.4 g	
月	ひじきのサラダ(マヨ)						脂 質	17.4	18.7 g	
—	みそ汁(なす・わかめ)						食 塩	1.5	1.8 g	
19	御飯	じゃがいも、米、食パン、 バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、 卵→代替え:だし汁 、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー	454	519 kcal	
(	さけのコロッケ風オープン焼き(代替え:だし汁)						たんぱく質	17.3	19.0 g	
火	グリーンサラダ						脂 質	15.7	16.6 g	
—	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)						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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

タムスわんぱく保育園川口



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価				
		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		乳児 幼児				
20	お楽しみ給食 (御飯 スープ(野菜) バーベキューチキン なし じゃこサラダ		米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	なし、こまつな、キャベツ、かぶ、人参、たまねぎ、レモン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 レモンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 16.6 15.6 1.2	500 18.1 16.4 1.4	kca g g g
21	トマトスパゲティ (お豆のサラダ きのこのスープ(絹さや) オレンジ		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	484 25.3 15.9 1.1	556 29.0 16.8 1.3	kca g g g
22	ドッグパン(食パン) コーンスープ(豆乳) (鶏かつ(チーズ) バナナ 金 添え: 青のりさといも コールスローサラダ		ホットドッグパン→代替え:食パン、 米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 20.9 15.3 1.4	534 24.1 16.3 1.8	kca g g g
23	中華丼 (ピーマンと人参の春雨サラダ 中華スープ(いも・たまねぎ)		米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	461 16.8 16.1 1.4	527 18.3 17.0 1.7	kca g g g
25	御飯 (炒り豆腐(えだ豆) 月 おくらとちくわの海苔あえ みそ汁(じゃが芋・絹さや)		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 19.2 15.5 1.7	537 21.4 16.3 1.8	kca g g g
26	夏野菜カレー (マカロニサラダ 火 押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ) なし		米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、マカロニ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルビス、ハム、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パインアップル、なす、きゅうり、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ	カレールーウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 野菜ジュース カルビスミルクゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	500 17.2 17.6 1.4	569 18.4 18.2 1.7	kca g g g
27	ジャージャー麺 (ほうれん草のナムル(人参・えのき) 水 中華スープ(高野豆腐・葉だいこん) 甘夏缶		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 22.2 16.2 1.6	520 25.1 17.2 1.9	kca g g g
28	焼きもろこし飯 (親子オムレツ(鶏肉と野菜のケチャップ炒め) 木 玉ねぎのサラダ すまし汁(なす・油揚げ)		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵→除去、鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 17.4 16.4 1.4	507 19.1 17.4 1.7	kca g g g
29	御飯 (焼肉風 金 きゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	黄桃缶	米、食パン、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、豆腐、みそ、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、人参、パプリカ、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 チーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 18.6 17.8 1.6	501 20.7 19.2 1.9	kca g g g
30	てりやき野菜丼 (昆布の煮物 土 みそ汁(さと芋・だいこん葉)		米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、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 たんぱく質 脂質 食塩	450 17.3 16.1 1.6	513 18.9 17.1 1.9	kca g g g
()								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩			kca g g g
()								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩			kca g g mg
()								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩			kca g g g
()								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩			kca g g g
平均栄養価								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	466 19.3 16.1 1.4	534 21.5 17.0 1.7	kca g g g

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

2025年8月



乳 幼 児 献 立 表

園長	栄養士	保護者



タムスわんぱく保育園川口

魚・ピーナッツ アレルギー

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価			
		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 幼児			
01	パインの日									
(	麦ごはん	すまし汁→ちくわ除去	牛乳、たら(代替え:鶏むね肉)、脱脂粉乳、卵、ハム、ちくわ(除去)、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、パイナップル、もやし、こまつな、きゅうり、人参、にら、えだまめ	だし汁、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	481	553 kcal	
金	鰯の味噌バター焼き	→鶏肉の味噌バター焼き				牛乳	たんぱく質	20.8	23.4 g	
)	かぼちゃサラダ(かつおぶし・マヨ)	パイン缶				ごまドーナツ	脂 質	16.7	17.8 g	
							食 塩	1.4	1.7 g	
02	御飯									
(	鶏ささ身のケチャップあん		牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、こまつな、人参、長ねぎ、だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳	エネルギー	481	552 kcal	
土	えだまめコーン					牛乳	たんぱく質	20.5	22.9 g	
)	コンソメスープ(ねぎ・さといも)					ココアホットケーキ(卵なし)	脂 質	14.6	15.2 g	
							食 塩	1.2	1.4 g	
04	麦ごはん	すいか	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ(除去)、みそ	すいか、人参、バナナ、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、だいこん葉、コーン、いんげん、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	487	559 kcal
(	肉じゃが(豚肉)					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g	
月	ひじきのサラダ(マヨ)	→ちくわ除去				牛乳フルーツかんでん(シロップ)	脂 質	16.8	17.9 g	
)	みそ汁(なす・わかめ)						食 塩	1.5	1.8 g	
05	御飯									
(	さげのクロック風オープン焼き	→クロック風オープン焼き	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さげ(代替え:鶏ささみ挽肉)、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳	エネルギー	453	517 kcal
火	グリーンサラダ					牛乳	たんぱく質	17.3	19.0 g	
)	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)					カリカリコロコロ・ラスク	脂 質	15.6	16.4 g	
							食 塩	1.4	1.7 g	
06	トマトスパゲティ									
(	お豆のサラダ		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳	エネルギー	484	556 kcal
水	きのこのスープ(絹さや)					牛乳	たんぱく質	25.3	29.0 g	
)	オレンジ					おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	脂 質	15.9	16.8 g	
							食 塩	1.1	1.3 g	
07	オクラの日									
(	御飯	みそ汁(じゃが芋・絹さや)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ(除去)、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳	エネルギー	468	537 kcal
木	炒り豆腐(えだ豆)					牛乳	たんぱく質	19.2	21.4 g	
)	おくらとちくわの海苔あえ	→オクラの海苔あえ				うずまきクッキー	脂 質	15.5	16.3 g	
							食 塩	1.7	1.8 g	
08	ドッグパン	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳	エネルギー	452	534 kcal
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ				牛乳	たんぱく質	20.9	24.1 g	
金	添え:青のりさといも					ひきじごはん	脂 質	15.3	16.3 g	
)	コールスローサラダ						食 塩	1.4	1.8 g	
09	中華丼									
(	ピーマンと人参の春雨サラダ		米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	461	527 kcal
土	中華スープ(いも・たまねぎ)					牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g	
)						いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	16.1	17.0 g	
							食 塩	1.4	1.7 g	
12	夏野菜カレー									
(	マカロニサラダ		米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、ミックスベジタブル、ピーマン、人参、干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	501	570 kcal
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)					野菜ジュース	たんぱく質	17.0	18.2 g	
)	なし					カルピスミルクゼリー	脂 質	17.8	18.5 g	
						ウエハース	食 塩	1.3	1.5 g	
13	ジャージャー麺									
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ(除去)、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)					牛乳	たんぱく質	22.2	25.2 g	
)	甘夏缶					さけ・おにぎり	脂 質	16.2	17.2 g	
						→塩むすび	食 塩	1.6	2.0 g	
14	焼きもちし飯									
(	親子オムレツ		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳	エネルギー	453	517 kcal
木	玉ねぎのサラダ(わかめ)					牛乳	たんぱく質	17.3	19.0 g	
)	すまし汁(なす・油揚げ)					ブアマンケーキ	脂 質	17.3	18.6 g	
							食 塩	1.5	1.9 g	
15	麦ごはん									
(	鰯の味噌バター焼き	→鶏肉の味噌バター焼き	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら(代替え:鶏むね肉)、脱脂粉乳、卵、ハム、ちくわ(除去)、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマンスライス、ほうれんそう、えだまめ	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳	エネルギー	456	521 kcal
金	かぼちゃサラダ(かつおぶし)					牛乳	たんぱく質	20.8	23.4 g	
)	すまし汁(ちくわ・青菜)	→すまし汁(ちくわ除去)				ごまドーナツ	脂 質	14.8	15.4 g	
							食 塩	1.3	1.6 mg	
16	御飯									
(	鶏ささ身のケチャップあん		米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、ピーマンスライス、だいこん葉	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳	エネルギー	480	551 kcal
土	えだまめコーン					牛乳	たんぱく質	20.5	23.0 g	
)	コンソメスープ(葉だいこん・さといも)					ココアホットケーキ(卵なし)	脂 質	14.6	15.2 g	
							食 塩	1.2	1.4 g	
18	麦ごはん									
(	肉じゃが(豚肉)		じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ(除去)、みそ	人参、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、レーズン、だいこん葉、いんげん、コーン、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	481	553 kcal
月	ひじきのサラダ(マヨ)	→(ちくわ除去)				牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g	
)	みそ汁(なす・わかめ)					牛乳フルーツかんでん(シロップ)	脂 質	17.4	18.7 g	
							食 塩	1.5	1.8 g	
19	御飯									
(	さげのクロック風オープン焼き	→クロック風オープン焼き	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さげ(代替え:鶏ささみ挽肉)、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳	エネルギー	454	519 kcal
火	グリーンサラダ					牛乳	たんぱく質	17.3	19.0 g	
)	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)					カリカリコロコロ・ラスク	脂 質	15.7	16.6 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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者



魚・ピーナッツ アレルギー

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
		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 幼児		
20	お楽しみ給食	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し(除去)	なし、こまつな、キャベツ、かぶ、人参、たまねぎ、レモン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 レモンケーキ	エネルギー	439	500 kcal
(	御飯	スープ(野菜)					たんぱく質	16.6	18.1 g
水	バーベキューチキン	なし					脂 質	15.6	16.4 g
)	じゃこサラダ	➡しらす除去					食 塩	1.2	1.4 g
21	トマトスパゲティ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	エネルギー	484	556 kcal
(	お豆のサラダ						たんぱく質	25.3	29.0 g
木	きのこのスープ(絹さや)						脂 質	15.9	16.8 g
)	オレンジ						食 塩	1.1	1.3 g
22	ドッグパン	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー	452	534 kcal
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ					たんぱく質	20.9	24.1 g
金	添え:青のりさといも						脂 質	15.3	16.3 g
)	コールスローサラダ						食 塩	1.4	1.8 g
23	中華丼	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー	461	527 kcal
(	ピーマンと人参の春雨サラダ						たんぱく質	16.8	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)						脂 質	16.1	17.0 g
)							食 塩	1.4	1.7 g
25	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ(除去)、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー	468	537 kcal
(	炒り豆腐(えだ豆)						たんぱく質	19.2	21.4 g
月	おくらとちくわの海苔あえ	➡おくらの海苔あえ					脂 質	15.5	16.3 g
)	みそ汁(じゃが芋・絹さや)						食 塩	1.7	1.8 g
26	夏野菜カレー	米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、マカロニ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ハム、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ	カレールー、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 野菜ジュース カルピスミルクゼリー ウエハース	エネルギー	500	569 kcal
(	マカロニサラダ						たんぱく質	17.2	18.4 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)						脂 質	17.6	18.2 g
)	なし						食 塩	1.4	1.7 g
27	ジャージャー麺	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ(除去)、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり ➡塩むすび	エネルギー	455	520 kcal
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)						たんぱく質	22.2	25.1 g
水	中華スープ(高野豆腐・菜だいこん)						脂 質	16.2	17.2 g
)	甘夏缶						食 塩	1.6	1.9 g
28	焼きもろこし飯	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー	444	507 kcal
(	親子オムレツ						たんぱく質	17.4	19.1 g
木	玉ねぎのサラダ						脂 質	16.4	17.4 g
)	すまし汁(なす・油揚げ)						食 塩	1.4	1.7 g
29	御飯	黄桃缶	米、食パン、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、豆腐、みそ、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、人参、パプリカ、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	エネルギー	440	501 kcal
(	焼肉風						たんぱく質	18.6	20.7 g
金	きゅうりの酢の物						脂 質	17.8	19.2 g
)	みそ汁(豆腐・ねぎ)						食 塩	1.6	1.9 g
30	てりやき野菜丼	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ(除去)、油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、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	450	513 kcal
(	昆布の煮物	➡(ちくわ除去)					たんぱく質	17.3	18.9 g
土	みそ汁(さと芋・だいこん葉)						脂 質	16.1	17.1 g
)							食 塩	1.6	1.9 g
(							エネルギー		kcal
)							たんぱく質		g
(							脂 質		g
)							食 塩		g
(							エネルギー		kcal
)							たんぱく質		g
(							脂 質		g
)							食 塩		mg
(							エネルギー		kcal
)							たんぱく質		g
(							脂 質		g
)							食 塩		g
(							エネルギー		kcal
)							たんぱく質		g
(							脂 質		g
)							食 塩		g
平均							エネルギー	466	534 kcal
栄							たんぱく質	19.3	21.5 g
養							脂 質	16.1	17.0 g
価							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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイ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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

2025年8月



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

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価			
		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		乳児	幼児		
01 (金)	パインの日 麦ごはん すまし汁(ちくわ・こまつな) 鰯の味噌バター焼き パイン缶 かぼちゃサラダ(かつおぶし・マヨ)	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 油、押麦、バター、 黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、 卵、ハム、ちくわ、 赤みそ、かつお節	かぼちゃ、パイナップル、 もやし、こまつな、 きゅうり、人参、にら、 えだまめ	だし汁、みりん、 ベーキングパウダー、 しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	481 20.8 16.7 1.4	553 kcal 23.4 g 17.8 g 1.7 g	
02 (土)	御飯 鶏ささ身のケチャップあん えだまめコーン コンソメスープ(ねぎ・さいとも)	米、さいとも、小麦粉、 メーブルシロップ、油、 砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、 無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、 こまつな、人参、長ねぎ、 だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、 みりん、ベーキングパウダー、 塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	481 20.5 14.6 1.2	552 kcal 22.9 g 15.2 g 1.4 g	
04 (月)	麦ごはん すいか 肉じゃが(豚肉) ひじきのサラダ(マヨ) みそ汁(なす・わかめ)	じゃがいも、米、砂糖、 押麦、ノンエッグマヨネーズ、 油	牛乳、豚肉、ちくわ、 みそ	すいか、人参、 バナナ(除去) 、 たまねぎ、みかん缶、なす、 パイナップル、だいこん葉、 コーン、いんげん、絹さや、 ひじき、粉かんでん、わかめ、 レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん ➡バナナ除去	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	487 17.8 16.8 1.5	559 kcal 19.6 g 17.9 g 1.8 g	
05 (火)	御飯 さけのクロック風オープン焼き グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	じゃがいも、米、食パン、 バター、砂糖、パン粉、 片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、人参、長ねぎ、 レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 17.3 15.6 1.4	517 kcal 19.0 g 16.4 g 1.7 g	
06 (水)	トマトスパゲティ お豆のサラダ きのこのスープ(絹さや) オレンジ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、 大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれん そう、オレンジ、ブロッコリー、 ズッキーニ、えのきたけ、 パプリカ、しめじ、人参、 たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・混ぜご飯(豚肉・ たまねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	484 25.3 15.9 1.1	556 kcal 29.0 g 16.8 g 1.3 g	
07 (木)	オクラの日 御飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) 炒り豆腐(えだ豆) おくらとちくわの海苔あえ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、 ちくわ、無調整豆乳、 脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだ まめ、絹さや、ひじき、干しい たけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、 ココア、塩	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 19.2 15.5 1.7	537 kcal 21.4 g 16.3 g 1.8 g	
08 (金)	ドッグパン 鶏かつ(チーズ) 添え:青のりさいとも コールスローサラダ	コーンスープ(豆乳) バナナ ➡バナナ除去	ホットドッグパン、米、小麦粉、 油、パン粉、白いりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、 鶏ももひき肉、油揚げ、 粉チーズ	バナナ(除去)、クリームコーン、 キャベツ、人参、きゅうり、 長ねぎ、コーン、グリーン ピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、 酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 20.9 15.3 1.4	534 kcal 24.1 g 16.3 g 1.8 g
09 (土)	中華丼 ビーマンと人参の春雨サラダ 中華スープ(いも・たまねぎ)	米、じゃがいも、米粉、いちご ジャム、はるさめ、砂糖、 ごま油、油、白いりごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、 ハム	はくさい、たまねぎ、人参、 ビーマン、絹さや、干しい たけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの 素、ベーキングパウダー、 塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸し ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	461 16.8 16.1 1.4	527 kcal 18.3 g 17.0 g 1.7 g	
12 (火)	夏野菜カレー マカロニサラダ 押し麦のスープ(キャベツ・しい たけ) なし	米、押麦、マカロニ、ノンエッグ マヨネーズ、マンナウエハース、 油	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、 ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、 かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 パイナップル、なす、ミックスベ ジタブル、ビーマン、人参、 干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろし しょうが、しょうゆ、中華だしの 素、おろしにんにく、塩	牛乳 野菜ジュース カルピスマイルゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	501 17.0 17.8 1.3	570 kcal 18.2 g 18.5 g 1.5 g	
13 (水)	ジャージャー麺 ほうれん草のナムル(人参・えの き) 中華スープ(高野豆腐・菜だい こん) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、 砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り 豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、 たまねぎ、人参、だい こん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、 酒、おろししょうが、塩、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	455 22.2 16.2 1.6	520 kcal 25.2 g 17.2 g 2.0 g	
14 (木)	焼きもちし飯 親子オムレツ 玉ねぎのサラダ(わかめ) すまし汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、 油、白いりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、 人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキング パウダー、しょうゆ、ココア、 酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 17.3 17.3 1.5	517 kcal 19.0 g 18.6 g 1.9 g	
15 (金)	麦ごはん 鰯の味噌バター焼き かぼちゃサラダ(かつおぶし) すまし汁(ちくわ・青菜)	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、 バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、 ツナ缶(水煮)、ちくわ、 赤みそ、かつお節	かぼちゃ、ビーマンスライス、 ほうれんそう、えだまめ	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、 ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	456 20.8 14.8 1.3	521 kcal 23.4 g 15.4 g 1.6 mg	
16 (土)	御飯 鶏ささ身のケチャップあん えだまめコーン コンソメスープ(菜だいこん・ さいとも)	米、さいとも、小麦粉、メーブル シロップ、油、砂糖、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、 無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、 ほうれんそう、人参、 ビーマンスライス、だい こん葉	ケチャップ、ココア、酒、み りん、ベーキングパウダー、 塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	480 20.5 14.6 1.2	551 kcal 23.0 g 15.2 g 1.4 g	
18 (月)	麦ごはん 肉じゃが(豚肉) ひじきのサラダ(マヨ) みそ汁(なす・わかめ)	じゃがいも、米、砂糖、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	人参、たまねぎ、みかん缶、 なす、パイナップル、レーズン、 だいこん葉、いんげん、 コーン、絹さや、ひじき、 粉かんでん、わかめ、 レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん (シロップ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	481 17.6 17.4 1.5	553 kcal 19.4 g 18.7 g 1.8 g	
19 (火)	御飯 さけのクロック風オープン焼き グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	じゃがいも、米、食パン、 バター、砂糖、パン粉、 片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、人参、長 ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 17.3 15.7 1.4	519 kcal 19.0 g 16.6 g 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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者



バナナアレルギー

日／曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
			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 幼児		
20	お楽しみ給食		米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	なし、こまつな、キャベツ、かぶ、人参、たまねぎ、レモン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
(	御飯	スープ(野菜)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.1 g
水	バーベキューチキン	なし					レモンケーキ	脂 質	15.6	16.4 g
)	じゃこサラダ							食 塩	1.2	1.4 g
21	トマトスパゲティ		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆、ハム	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳	エネルギー	484	556 kcal
(	お豆のサラダ						牛乳	たんぱく質	25.3	29.0 g
木	きのこのスープ(絹さや)						おやつ・混ぜご飯(豚肉・たまねぎ)	脂 質	15.9	16.8 g
)	オレンジ							食 塩	1.1	1.3 g
22	ドッグパン	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ(除去) 、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ	牛乳	エネルギー	452	534 kcal
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ					牛乳	たんぱく質	20.9	24.1 g
金	添え：青のりさといも	➡バナナ除去					ひきじごはん	脂 質	15.3	16.3 g
)	コールスローサラダ							食 塩	1.4	1.8 g
23	中華丼		米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	461	527 kcal
(	ピーマンと人参の春雨サラダ						牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)						いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	16.1	17.0 g
)								食 塩	1.4	1.7 g
25	御飯		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳	エネルギー	468	537 kcal
(	炒り豆腐(えだ豆)						牛乳	たんぱく質	19.2	21.4 g
月	おくらとちくわの海苔あえ						うずまきクッキー	脂 質	15.5	16.3 g
)	みそ汁(じゃが芋・絹さや)							食 塩	1.7	1.8 g
26	夏野菜カレー		米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、マカロニ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、カルピス、ハム、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ	カレールウ、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	500	569 kcal
(	マカロニサラダ						野菜ジュース	たんぱく質	17.2	18.4 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)						カルピスマルクゼリー	脂 質	17.6	18.2 g
)	なし						ウエハース	食 塩	1.4	1.7 g
27	ジャージャー麺		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)						牛乳	たんぱく質	22.2	25.1 g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)						さけ・おにぎり	脂 質	16.2	17.2 g
)	甘夏缶							食 塩	1.6	1.9 g
28	焼きもちし飯		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳	エネルギー	444	507 kcal
(	親子オムレツ						牛乳	たんぱく質	17.4	19.1 g
木	玉ねぎのサラダ						ブアマンケーキ	脂 質	16.4	17.4 g
)	すまし汁(なす・油揚げ)							食 塩	1.4	1.7 g
29	御飯	黄桃缶	米、食パン、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、豆腐、みそ、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、人参、パプリカ、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	牛乳	エネルギー	440	501 kcal
(	焼肉風						牛乳	たんぱく質	18.6	20.7 g
金	きゅうりの酢の物						チーズラスク	脂 質	17.8	19.2 g
)	みそ汁(豆腐・ねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	てりやき野菜丼		米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	450	513 kcal
(	昆布の煮物						牛乳	たんぱく質	17.3	18.9 g
土	みそ汁(さと芋・だいこん葉)						蒸しパン(卵なし、豆乳)	脂 質	16.1	17.1 g
)								食 塩	1.6	1.9 g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		mg
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
平均栄養価								エネルギー	466	534 kcal
								たんぱく質	19.3	21.5 g
								脂 質	16.1	17.0 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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

2025年8月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

ハラル食

園長	栄養士	保護者

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児 幼児	
01	パインの日	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			
(	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、たら、脱脂	かぼちゃ、パイナップル、も	だし汁、みりん、	牛乳	エネルギー 481 553 kcal	
金	鰯の味噌バター焼き	ノンエッグマヨネーズ、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	粉乳、卵、 ハム(除去) 、ちくわ、赤みそ、かつお節	やし、こまつな、きゅうり、人参、にら、えだまめ	ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳	たんぱく質 20.8 23.4 g	
(	かぼちゃサラダ(かつおぶし・マヨ)					ごまドーナツ	脂 質 16.7 17.8 g	
(							食 塩 1.4 1.7 g	
02	御飯	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、こまつな、人参、長ねぎ、だいこん葉、パプリカ	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、 コンソメ(代替え:だし汁) 、バセリ粉	牛乳	エネルギー 481 552 kcal	
(	鶏ささ身のケチャップあん					牛乳	たんぱく質 20.5 22.9 g	
土	えだまめコーン					ココアホットケーキ(卵なし)	脂 質 14.6 15.2 g	
(	コンソメスープ(ねぎ・さといも)						食 塩 1.2 1.4 g	
04	麦ごはん	すいか	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、 豚肉(代替え:鶏ひき肉) 、ちくわ、みそ	すいか、人参、バナナ、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、だいこん葉、コーン、いんげん、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	牛乳	エネルギー 487 559 kcal	
(	肉じゃが(豚肉)					牛乳	たんぱく質 17.8 19.6 g	
月	ひじきのサラダ(マヨ)					牛乳フルーツかんでん	脂 質 16.8 17.9 g	
(	みそ汁(なす・わかめ)					(シロップ)	食 塩 1.5 1.8 g	
05	御飯	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳	エネルギー 453 517 kcal	
(	さけのロクケ風オープン焼き					牛乳	たんぱく質 17.3 19.0 g	
火	グリーンサラダ					カリカリコロコロ・ラスク	脂 質 15.6 16.4 g	
(	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)						食 塩 1.4 1.7 g	
06	トマトスパゲティ	コンソメ除去(代替えだし汁)	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉(除去) 、大豆、 ハム(除去)	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	牛乳	エネルギー 484 556 kcal	
(	お豆のサラダ	ハム除去				牛乳	たんぱく質 25.3 29.0 g	
水	きのこのスープ(絹さや)					おやつ・混ぜご飯	脂 質 15.9 16.8 g	
(	オレンジ					(豚肉・たまねぎ)→ 豚肉除去	食 塩 1.1 1.3 g	
07	オクラの日	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳	エネルギー 468 537 kcal	
(	御飯	みそ汁(じゃが芋・絹さや)				牛乳	たんぱく質 19.2 21.4 g	
木	炒り豆腐(えだ豆)					うずまきクッキー	脂 質 15.5 16.3 g	
(	おくらとちくわの海苔あえ						食 塩 1.7 1.8 g	
08	ドッグパン	コンソスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	牛乳	エネルギー 452 534 kcal	
(	鶏かつ(チーズ)	(コンソメ除去)				牛乳	たんぱく質 20.9 24.1 g	
金	添え:青のりさといも	バナナ				ひきじごはん	脂 質 15.3 16.3 g	
(	コールスローサラダ						食 塩 1.4 1.8 g	
09	中華丼	御飯+肉と野菜の煮物	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、 豚肉(代替え:鶏肉) 、無調整豆乳、 ハム(除去) 、	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、 絹さや(除去) 、 干しいたけ(除去)	牛乳	エネルギー 461 527 kcal	
(	ピーマンと人参の春雨サラダ	ハム除去				牛乳	たんぱく質 16.8 18.3 g	
土	中華スープ(いも・たまねぎ)					いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質 16.1 17.0 g	
(							食 塩 1.4 1.7 g	
12	夏野菜カレー	御飯+夏野菜の煮物	米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、 豚肉(除去) 、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、 なす(除去) 、ミックスベジタブル、 ピーマン(除去) 、人参、干しいたけ	牛乳	エネルギー 501 570 kcal	
(	マカロニサラダ					カレールー 、だし汁、酒、 おろししょうが 、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	野菜ジュース	たんぱく質 17.0 18.2 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)					カルピスマルクゼリー	脂 質 17.8 18.5 g	
(	なし					ウエハース	食 塩 1.3 1.5 g	
13	ジャージャー麺	うどん(挽肉)	中華麺(卵無し)(代替え:うどん) 、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、 豚ひき肉(代替え:鶏ささみ挽肉) 、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	牛乳	エネルギー 455 520 kcal	
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)					牛乳	たんぱく質 22.2 25.2 g	
水	中華スープ(高野豆腐・薬だいこん)					さけ・おにぎり	脂 質 16.2 17.2 g	
(	甘夏缶						食 塩 1.6 2.0 g	
14	焼きもちし飯	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、コーン、なす、人参、わかめ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳	エネルギー 453 517 kcal	
(	親子オムレツ					牛乳	たんぱく質 17.3 19.0 g	
木	玉ねぎのサラダ(わかめ)					プアマンケーキ	脂 質 17.3 18.6 g	
(	すまし汁(なす・油揚げ)						食 塩 1.5 1.9 g	
15	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、バター、黒いりごま、ごま油	牛乳、たら、脱脂粉乳、卵、 ハム(除去) 、ちくわ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマンスライス、ほうれんそう、えだまめ	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳	エネルギー 456 521 kcal	
(	鰯の味噌バター焼き					牛乳	たんぱく質 20.8 23.4 g	
金	かぼちゃサラダ(かつおぶし)	ハム除去				ごまドーナツ	脂 質 14.8 15.4 g	
(	すまし汁(ちくわ・青菜)						食 塩 1.3 1.6 mg	
16	御飯	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、ピーマンスライス、だいこん葉	ケチャップ、ココア、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩、 コンソメ(代替え:だし汁) 、バセリ粉	牛乳	エネルギー 480 551 kcal	
(	鶏ささ身のケチャップあん					牛乳	たんぱく質 20.5 23.0 g	
土	えだまめコーン					ココアホットケーキ(卵なし)	脂 質 14.6 15.2 g	
(	コンソメスープ(薬だいこん・さといも)	すまし汁					食 塩 1.2 1.4 g	
18	麦ごはん	じゃがいも、米、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、 豚肉(代替え:鶏ひき肉) 、ちくわ、みそ	人参、たまねぎ、みかん缶、なす、パイナップル、レーズン、だいこん葉、いんげん、コーン、絹さや、ひじき、粉かんでん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー 481 553 kcal	
(	肉じゃが(豚肉)	肉じゃが(鶏肉)				牛乳	たんぱく質 17.6 19.4 g	
月	ひじきのサラダ(マヨ)					牛乳フルーツかんでん	脂 質 17.4 18.7 g	
(	みそ汁(なす・わかめ)					(シロップ)	食 塩 1.5 1.8 g	
19	御飯	じゃがいも、米、食パン、バター、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、塩	牛乳	エネルギー 454 519 kcal	
(	さけのロクケ風オープン焼き					牛乳	たんぱく質 17.3 19.0 g	
火	グリーンサラダ					カリカリコロコロ・ラスク	脂 質 15.7 16.6 g	
(	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)						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・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシブレイ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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者



ハラル食

日／曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児 幼児		
20	お楽しみ給食		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	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
(	御飯	スープ(野菜)	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	なし、こまつな、キャベツ、かぶ、人参、たまねぎ、レモン、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	たんぱく質	16.6	18.1 g
水	バーベキューチキン	なし					レモンケーキ	脂 質	15.6	16.4 g
)	じゃこサラダ							食 塩	1.2	1.4 g
21	トマトスパゲティ	➡コンソメ除去	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉(除去)、大豆、ハム(除去)	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、オレングジ、ブロッコリー、ズッキーニ、えのきたけ、パプリカ、しめじ、人参、たけのこ、絹さや、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ(代替え:だし汁)、酒、塩	牛乳	エネルギー	484	556 kcal
(	お豆のサラダ	➡ハム除去	きのこのスープ(絹さや)				牛乳	たんぱく質	25.3	29.0 g
木	きのこのスープ(絹さや)						おやつ・混ぜご飯	脂 質	15.9	16.8 g
)	オレングジ						(豚肉・たまねぎ)➡豚肉除去	食 塩	1.1	1.3 g
22	ドッグパン	コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、さといも、小麦粉、油、パン粉、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩、コンソメ(除去)	牛乳	エネルギー	452	534 kcal
(	鶏かつ(チーズ)	バナナ	添え:青のりさといも				牛乳	たんぱく質	20.9	24.1 g
金	添え:青のりさといも						ひきじごはん	脂 質	15.3	16.3 g
)	コールスローサラダ							食 塩	1.4	1.8 g
23	中華丼	➡御飯+肉と野菜の煮物	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉(代替え:鶏肉)、無調整豆乳、ハム(除去)	はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、絹さや(除去)、干しいたけ(除去)	しょうゆ、酒(除去)、酢、中華だしの素(除去)、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	461	527 kcal
(	ピーマンと人参の春雨サラダ	➡ハム除去	中華スープ(いも・たまねぎ)				牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)						いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	16.1	17.0 g
)								食 塩	1.4	1.7 g
25	御飯		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、みそ	人参、オクラ、たまねぎ、えだまめ、絹さや、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、塩	牛乳	エネルギー	468	537 kcal
(	炒り豆腐(えだ豆)		おくらとちくわの海苔あえ				牛乳	たんぱく質	19.2	21.4 g
月	おくらとちくわの海苔あえ						うずまきクッキー	脂 質	15.5	16.3 g
)	みそ汁(じゃが芋・絹さや)							食 塩	1.7	1.8 g
26	夏野菜カレー	➡御飯+夏野菜の煮物	米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉(除去)、カルピス、ツナ缶、ゼラチン	野菜ミックスジュース、なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、なす、ミックスベジタブル、ピーマン、人参、干しいたけ	カレールー、だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	500	569 kcal
(	マカロニサラダ		押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)				野菜ジュース	たんぱく質	17.2	18.4 g
火	押し麦のスープ(キャベツ・しいたけ)						カルピスマルクゼリー	脂 質	17.6	18.2 g
)	なし						ウエハース	食 塩	1.4	1.7 g
27	ジャージャー麺	➡うどん(挽肉)	中華麺(卵無し)ーうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉(代替え:鶏ささみ挽肉)、さけ、凍り豆腐、赤みそ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、たまねぎ、人参、だいこん葉	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
(	ほうれん草のナムル(人参・えのき)		中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)				牛乳	たんぱく質	22.2	25.1 g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)						さけ・おにぎり	脂 質	16.2	17.2 g
)	甘夏缶							食 塩	1.6	1.9 g
28	焼きもちし飯		米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、人参、キャベツ	だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、ココア、酢、塩	牛乳	エネルギー	444	507 kcal
(	親子オムレツ		玉ねぎのサラダ				牛乳	たんぱく質	17.4	19.1 g
木	玉ねぎのサラダ						ブアマンケーキ	脂 質	16.4	17.4 g
)	すまし汁(なす・油揚げ)							食 塩	1.4	1.7 g
29	御飯	黄桃缶	米、食パン、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース(代替え:鶏ひき肉)、豆腐、みそ、粉チーズ、鶏ささみ挽肉	きゅうり、たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、人参、パプリカ(除去)、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	牛乳	エネルギー	440	501 kcal
(	焼肉風	➡鶏肉の煮物	きゅうりの酢の物				牛乳	たんぱく質	18.6	20.7 g
金	きゅうりの酢の物						チーズラスク	脂 質	17.8	19.2 g
)	みそ汁(豆腐・ねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	てりやき野菜丼		米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	450	513 kcal
(	昆布の煮物		みそ汁(さと芋・だいこん葉)				牛乳	たんぱく質	17.3	18.9 g
土	みそ汁(さと芋・だいこん葉)						蒸しパン(卵なし、豆乳)	脂 質	16.1	17.1 g
)								食 塩	1.6	1.9 g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		mg
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
(								エネルギー		kcal
)								たんぱく質		g
(								脂 質		g
)								食 塩		g
平均栄養価								エネルギー	466	534 kcal
								たんぱく質	19.3	21.5 g
								脂 質	16.1	17.0 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・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイ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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

2025年08月

中期



献立表



タムスわんぱく保育園川口

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		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	
01 － 金 －	(離)全粥80g オレンジ － たらのみそ煮 野菜のだし煮 － すまし汁(こまつな)	おかゆ、片栗粉	たら、白みそ	人参、かぼちゃ、オレンジ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.3 g
02 － 土 －	(離)全粥80g － 鶏肉とトマトの煮物 麴のだし煮 － すまし汁(いんげん)	おかゆ、麴	鶏ささみ(筋無し)	トマト、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.2 g
04 － 月 －	(離)全粥80g － 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ － みそ汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
05 － 火 －	(離)全粥80g － 鮭の煮物(じゃがいも) キャベツのだし煮 － みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.5 g
06 － 水 －	トマトうどん － ほうれん草と人参のお浸し すまし汁 － オレンジ	うどん、麴	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、いんげん、トマト、ブロッコリー、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.1 g
07 － 木 －	(離)全粥80g － (離)豆腐と野菜の煮物 人参のだし煮 － みそ汁(じゃが芋)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	豆腐、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.5 g
08 － 金 －	パンかゆ バナナ － (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 キャベツのだし煮 － 豆乳スープ	食パン、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 112 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.6 g
09 － 土 －	(離)全粥80g － 肉と野菜の煮物 人参のだし煮 － 野菜スープ	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
12 － 火 －	(離)全粥80g 梨のコンポート － 夏野菜の煮物 おふとツナの煮物 － キャベツのスープ	おかゆ、麴	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.3 g
13 － 水 －	(離)うどん(ひき肉) － ほうれん草と人参のお浸し 離)高野豆腐の煮物	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	ほうれん草、いんげん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 1.2 g 食 塩 1.1 g
14 － 木 －	(離)全粥80g － 鶏団子と野菜煮 人参と玉葱のだし煮 － すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
15 － 金 －	(離)全粥80g オレンジ － たらのみそ煮 かぼちゃの煮物 － すまし汁(青菜)	おかゆ	たら、白みそ	かぼちゃ、オレンジ、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
16 － 土 －	(離)全粥80g － 鶏肉のだししょうゆ煮 麴のだし煮 － すまし汁	おかゆ、麴	鶏ささみ(筋無し)	いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
18 － 月 －	(離)全粥80g － 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ － みそ汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
19 － 火 －	(離)全粥80g － 鮭の煮物(じゃがいも) キャベツのだし煮 － みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g 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。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		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	
20	(離)全粥80g 梨のコンポート 鶏肉とトマトの煮物 じゃこと野菜のだし煮 スープ(野菜)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、しら す干し	なし、トマト、こまつな、 キャベツ、かぶ、人参、 たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g
21	トマトうどん ほうれん草と人参のお浸し すまし汁 オレンジ	うどん、麩	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、オレン ジ、たまねぎ、いんげ ん、トマト、ブロッコ リー、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.1 g
22	パンかゆ バナナ (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 キャベツのだし煮 豆乳スープ	食パン、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無 調整豆乳	バナナ、きゅうり、キャベ ツ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 112 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.6 g
23	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 人参のだし煮 野菜スープ	おかゆ、じゃがいも、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、たまね ぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
25	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物 人参のだし煮 みそ汁(じゃが芋)	おかゆ、じゃがいも、片 栗粉	豆腐、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.5 g
26	(離)全粥80g 梨のコンポート 夏野菜の煮物 きゅうりと人参のサラダ キャベツのスープ	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	なし、人参、きゅうり、か ぼちゃ、たまねぎ、キャ ベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
27	(離)うどん(ひき肉) ほうれん草と人参のお浸し 離)高野豆腐の煮物	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り 豆腐	ほうれんそう、いんげ ん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 88 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 1.2 g 食 塩 1.0 g
28	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 人参と玉葱のだし煮 すまし汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
29	(離)全粥80g 鶏肉の煮物 きゅうりと人参のだし和え みそ汁(豆腐)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆 腐、白みそ	きゅうり、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.4 g
30	(離)全粥80g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参の煮物 みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白 みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、キャベ ツ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.0 g 食 塩 0.5 g
(						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
(						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
(						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
(						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
(						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 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。