

乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口

			,			0				
### 2012 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	日/	献立名				1		第		
### 15 19 19 19 19 19 19 19	-									幼児
	01	御飯りんご					牛乳	エネルギー	442	509 kcal
	$\widehat{}$	鶏肉のマーマレード焼き					牛乳	たんぱく質	15.9	17.6 g
□ (水	根菜サラダ(ごまマヨ)					大学芋(ごま)	脂質	14.1	15.0 g
************************************)	コンソメスープ(玉葱・大根葉)	日すりこま、日いりこ					食塩	1.2	1.4 g
	02	豆麻の日	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳			
# 18			片栗粉、押麦、はる	も、卵、脱脂粉乳、	イ、たまねぎ、人参、コー					
			さめ、油、こま油、日 いりごま	かった即						_
19	, ,				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3111	口及			_
			力基類(別無)\	井 到 阪内 ツナ	いりばり ひかり左 もめ	だいはしょかみつ	11.39			
					し、キャベツ、人参、えだま					
						塩、カレー粉				_
19	金	お浸し(いんげん)	砂糖				ツナマヨおにぎり	脂質	17.2	18.8 g
□ 大部の 19 (19 18 19 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18								食 塩	1.5	1.8 g
大藤田以りの名	04	豚肉の甘みそ丼					牛乳	エネルギー	475	551 kcal
	$\overline{}$	人参しりしり風					牛乳	たんぱく質	18.0	20.2 g
□ 第二方法	土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質	16.6	18.1 g
□ 第二方法)	-						食塩	1.2	1.4 g
20	06	麦ごはん もも缶					牛乳			517 kcal
1		7.382	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン						
□ 3.5 (2.5 × 2.		(Y Y)			/によ4×c、レーハン	塩、コンソメ、中華だ	生到.			_
□ 海南帝ジとか						しの素、おろしにん				_
	\vdash	7-30)	うどん 米油 白い	生到 碧秋秋南 生	オレンジ 大根 人参 たま	だい 沖 洒 しょう				
およの神量和充					ねぎ、こまつな、長ねぎ、					
			糖	納豆						_
1					8)200		磯の香おにぎり		13.4	14.2 g
本 注:		· ·							1.6	
□ 大 子 と	80	御飯					l	エネルギー	453	524 kcal
の 分	$\widehat{}$	玉子と豚肉の炒めもの	油、油	し、みそ、かつお			牛乳	たんぱく質	19.6	22.2 g
一切	水	おかか和え		節			さつまいもようかん	脂質	13.5	14.2 g
(本語) 高橋(小麦) (本語) おけつフライ(卵不使用) (本語) 本語(株(小麦) (本語) 本語(木) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語) 本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本語(本) (本語(本) (本語) 本語(本) (本語(本) (本)	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.3	1.5 g
たいたで 18.9 21.3 を	09	御飯 黄桃缶		牛乳、さけ、みそ			牛乳	エネルギー	450	519 kcal
# 15 かんなどもしの19ッツ	$\overline{}$	さけのフライ(卵不使用)			カット、もやし、人参、相さや		牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 д
大き子下の日	木	ほうれん草ともやしのサラダ				,	ココアラスク風	脂質	15.2	16.4 g
10 トマトの日)	みそ汁(さといも・絹さや)								
会パン ヨーグルトマトンチュー では、アエックマー 下部 大の一般 大の上で 大のルーで 大の上で 大のルーで 大の上で 大のルーで 大のルーで 大の上で 大のルーで 大の上で	10	トフトの日				しょうゆ、コンソメ、	牛乳			
金 ミーボール・マルマ・シチュー またがいも、ビー キ乳、菌もも肉、豚 たまおぎ、キャベツ、人参、たし汁、しらゆ、カシー・砂糖、ごま油 が動物 (1.7.2 18.9 g 生 1.5 1.8 g t		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			参、きゅうり、ごぼう	酒、塩		d		
世紀の中野				디						
御飯 株 じゃかいも、ビー 中乳、満もも肉、豚 大き丸ぎ・キャベツ 人参 大がけんが、絹をや、切下大 大がけんが、			ま				40% % 40(CC)			_
およっと 大きれ 大	-		米、じゃがいも、ビー	生乳、鶏もも肉、豚	たまねぎ、キャベツ、人参、	だし汁、しょうゆ、	牛 ··· 到			
土 キャベツのゆかりあえ(人参) カレーピーフン 脂質 15.5 16.7 g 食 塩 1.6 1.9 g を 1.6 1.9 g 塩 1.6 1.0 1.9 g セネベツのパインサラダ は、ボークカレー・ネシックス。油、砂糖 2.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1.6 2.5 2.0 k 1			フン、油、片栗粉、		いんげん、絹さや、切干大	酢、しそふりかけ、カ				
公子神(わかか・切干大根) 大いでかいも、ホット・ディックス 大いでかいも、ホット・ディックス 大いでかいを、北京 大いであいる 大いだく質 20.3 22.9 度 生乳 大いだくであいる 大いだくであいる 大いであいる 大いだくでは、 大いであいる 大いであいる 大いであいる 大いであいる 大いであいる 大いだく質 17.2 19.2 18.8 では、 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくであいる 大いだくでは、 大いであいる 大いだくでは、 大いであいる 大いだくでは、 大いだくでは、 大いであいる 大いだくでは、 大いだいが、 大いがでかい。 大いだいが、 大いだいが、 大いがでかい。 大いだいが、 大いがが、 大いだいが、 大いだいが、 大いだいが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いがが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いがが、 大い			砂糖、ごま油		根、十ししいたけ、わかめ	レー粉、塩				_
14 ボークカレー							ガレーヒーノン			_
トケーキミックス 油、砂糖			W 15 4 30 74 4	中司 欧沙 無調	せ をよわざ チェベル し	売し、 カルト 第 キュブ	111			
大						1115が 酢 中華	1 2 0			
15 表のこの日		キャベツのパインサラダ	油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース	700000000000000000000000000000000000000				
15 本のこの日	火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				しにんにく、コンソメ	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質	14.5	15.5 g
たまれぎ、コーン、しいた け、しかじ、切干大根、えの きたけ、バブリカ たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g なんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 20.3 22.9 g たんぱく質 18.5 20.8 g たんぱく質 18.6 20.8 g たんぱく	-							食 塩	1.5	1.8 g
きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ) でま、片栗粉 ボーストのでは、	15	きのこの日					牛乳	エネルギー	482	560 kcal
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	$\widehat{}$	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ)	ごま、片栗粉			ロト、ロ、ケッル、塩	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
16 野菜ラーメン	水				きたけ、パプリカ		ショートブレッド	脂質	16.2	17.6 g
16 野菜ラーメン	\smile	切り干し大根のサラダ						食 塩	1.6	1.9 mg
へ ジャガイモのカレーマヨ エッグマヨネーズ、砂糖 め、あおのり 塩、カレー粉 牛乳 たんぱく質 20.3 22.9 g 水んぱく質 20.3 22.9 g 水んぱく質 17.2 18.8 g カントの糖 上 1.5 1.8 g 大人が表しりしり風 大人がよりしり風 大人参しりしり風 大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・大大・	16	野菜ラーメン					牛乳	エネルギー	478	551 kcal
木 お浸し(いんげん) 砂糖 ** ** お浸し(いんげん) 脂 質 17.2 18.8 g 食 塩 1.5 1.8 g 17 表ごはん **	$\overline{}$	ジャガイモのカレーマヨ		古、かつお節			牛乳	たんぱく質	20.3	22.9 g
一 みかん任 食塩 1.5 1.8 g 17 麦ごはん 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押表、はる さめ、油、ごま油、白いりごま 牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かっお節 かっお節 かっお節 かっお節 かっお節 かっお節 かっお節 かっお節	木	お浸し(いんげん)								
17 表ごはん										
大栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白いりごま も、卵、脱脂粉乳、 イ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、 パウダー、中華だし の素、塩 甘食 11.1 1.3 g 1.1 1.3 g						だし汁、しょうゆ、み	牛乳			537 kcal
金 ほうれん草のおかか和え(コーン) いりごま 網さや、干ししいたけ の素、塩 甘食 脂 質 13.2 13.8 g 食 塩 1.1 1.3 g 18 豚肉の甘みそ丼 ヘ 人参しりしり風 米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂油香、土土・ビスラ島・ボント・温糖(卵なし・豆乳)脂質 16.6 18.1 g 食 塩 1.2 1.4 g 生乳			片栗粉、押麦、はる			りん、酒、ベーキング				
Tacasan Andrea San	l . I			クッ*ンや即						
18 豚肉の甘みそ丼 *** 、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ 人参、たまねぎ、チンゲンサだし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー 牛乳 エネルギー 475 551 kca たんぱく質 18.0 20.2 g たんぱく質 18.0 20.2 g 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳) 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.2 1.4 g						_	н 🗷			_
糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油 整豆乳、ツナ缶、白みそ ブルン・とろろこんぶ うゆ、酒、ベーキングパウダー 牛乳 たんぱく質 18.0 20.2 g 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん) 食塩 1.2 1.4 g	\vdash		米 小寿粉 里砂	生到 阪肉 無調	人参 たまわぎ チンゲンサ	だりみ ねれんりょ	4			
() 人参しりしり風 糖、ごま油 自みそ ろこんぶ パウダー 牛乳 たんぱく質 18.0 20.2 g 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん) 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳) 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.2 1.4 g			糖、油、片栗粉、砂			うゆ、酒、ベーキング				
→ 食塩 1.2 1.4 g		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	糖、ごま油	白みそ	ろこんぶ	パウダー				_
	土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					烝しバン・黒糖(卵なし・豆乳)			
	\smile							食 塩	1.2	1.4 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

		3		- 000				
日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄	養価
曜		熱と力になるもの		11 17 7	調味料	3時おやつ	<u> </u>	乳児 幼児
20	麦ごはん もも缶	米、片栗粉、押麦、	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、	牛乳	エネルギー	447 517 k
_	鶏チリ	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン	かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、	牛乳	たんぱく質	18.5 20.8
月	キャベツのツナレーズンサラダ			7.5.446.	塩、コンソメ、中華だ	かぼちゃ団子		12.1 12.4
	かぶのスープ(ベーコン)				しの素、おろしにん	, to: 2 (El 1	食塩	1.5 1.8
0.1	,	うどん、米、油、白い	生到 錦むむ肉 生	オレンジ、大根、人参、たま	だし汁、酒、しょう	上 到		
21	鶏南蛮うどん	りごま、片栗粉、砂		ねぎ、こまつな、長ねぎ、	ゆ、みりん、塩	牛乳		437 503 k
$\overline{}$	厚揚げの炒め煮	糖	納豆	コーン、しいたけ、ひじき、		牛乳		21.8 25.0
火	青菜の納豆和え			あおのり		磯の香おにぎり	脂質	13.4 14.2
\smile	オレンジ						食 塩	1.6 1.9
22	御飯	さつまいも、米、砂糖、片悪火 デオ	牛乳、豚もも、卵、	キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー	453 524 k
$\overline{}$	玉子と豚肉の炒めもの	糖、片栗粉、ごま油、油、油	油揚げ、しらす干し、みそ、かつお	いたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんてん	個、みりん	牛乳	たんぱく質	19.6 22.2
水	おかか和え		節			さつまいもようかん	脂質:	13.5 14.2
\smile	みそ汁(だいこん・あげ)						食塩	1.3 1.5
23	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だし汁、ソース、ケ	牛乳		450 519 k
	さけのフライ(卵不使用)	も、油、砂糖、小麦		カット、もやし、人参、絹さや		<u>牛乳</u>	d i	18.9 21.3
		粉、パン粉、バター			ア、塩	ココアラスク風		
1	ほうれん草ともやしのサラダ					ココナノヘク川		15.2 16.4
$\overline{}$	みそ汁(さといも・絹さや)	W + 16 +2	4-3 医1.1 三阵	H 1 A July 211 2	J-81 21 1 1 2 1 3			1.3 1.6
24	"""	木、ホットグーキミックス、くり、油、砂	十乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、か ぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、 塩、酒	牛乳	4	466 540 k
$\overline{}$	くりごはん すまし汁(花ふ・こまつな)	糖、麩、黒いりごま、				牛乳	たんぱく質	19.2 21.7
金	豚肉の南部焼き 柿 🛜 😡	白いりごま				かぼちゃドーナツ	脂質	15.0 16.1
\smile	人参の甘煮(ブロッコリー)						食 塩	1.7 2.0
25	御飯			たまねぎ、キャベツ、人参、		牛乳	エネルギー	450 520 k
_	鶏肉の甘酢煮	フン、油、片栗粉、 砂糖、ごま油	肉、みそ	いんげん、絹さや、切干大根、干ししいたけ、わかめ	酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳	たんぱく質	18.8 21.1
+	キャベツのゆかりあえ(人参)	10 1/10 C S III		120 1217 4217	100 (200	カレービーフン		15.5 16.7
	みそ汁(わかめ・切干大根)					,,,	食塩	1.6 1.9
97	食パン	食パン、米、じゃが	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ、	牛乳		482 560 k
41		いも、ノンエッグマヨ	豚ひき肉、かつお		酒、塩			
	ミートボールトマトシチュー	ネーズ、砂糖、片栗 粉、米粉、白いりご	節			牛乳		20.3 23.1
月	ごぼうサラダ	あ、不切、ロバッこ				おかかおにぎり		17.2 18.9
$\overline{}$	ヨーグルト						食 塩	1.5 1.8
28	ポークカレー	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、		柿、たまねぎ、キャベツ、人 参、チンゲンサイ、パイナッ		牛乳	エネルギー	452 522 k
$\overline{}$	キャベツのパインサラダ	油、砂糖	走近机,加加州初北	プル、長ねぎ、グリンピース		牛乳	たんぱく質	17.2 19.2
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				しにんにく、コンソメ	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質	14.5 15.5
\smile	柿						食 塩	1.5 1.8
29	きのこ御飯(油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、			だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	482 560 k
	蒸し魚のとろみあん	バター、油、白いり ごま、片栗粉	げ、みそ、脱脂粉 乳	たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えの	酢、酒、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	18.5 20.8
	切り干し大根のサラダ	こよ、月末初	76	きたけ、パプリカ		ショートブレッド		16.2 17.6
///	みそ汁(はす・たまねぎ)							
00	/ =11 (:: / :-=:: =/	米、マーマレード	生到 碧むむ肉 ハ	りんご、人参、たまねぎ、い	しょうゆ 洒 コンソ	4. 到	1	1.6 1.9
30	御飯りんご	ジャム、ノンエッグマ		んげん、だいこん葉、れんこ		牛乳		442 509 k
	鶏肉のマーマレード焼き	ヨネーズ、白すりご		ん、ひじき	ろしにんにく	牛乳		15.9 17.6
木	根菜サラダ(ごまマヨ)	x				大学芋(ごま)	脂質	14.1 15.0
\smile	コンソメスープ(玉葱・大根葉)							1.2 1.4
31	ハロウィン	米、小麦粉、バ ター、油、砂糖、パ	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、り		牛乳	エネルギー	488 560 k
$\overline{}$	ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶	ン粉、片栗粉	用チーズ	んご、ほうれんそう、きゅう	1 1277199	牛乳	たんぱく質	17.4 19.3
金	白菜のサラダ (ドレッシング)	1		り、コーン、グリンピース、レモン果汁		きなこクッキー	脂質	18.0 19.9
\smile	コンソメスープ(コーン・ねぎ)			七ノ未行			食 塩	1.0 1.1
					1		エネルギー	k
$\overline{}$							たんぱく質	
	2						脂質	
Ĕ			12	77				n n
	No.	-		H			エネルギー	k
			40				たんぱく質	
				6			脂質	
\smile	X						食 塩	
		7		2.0			エネルギー	k
$\overline{}$	6		بب				たんぱく質	
			(脂質	
\cup	,						食塩	
\vdash					/			461 533 k
_							4	18.8 21.1
		1						
								15.0 16.1
\smile	※食べたこしがわい食せけ、ルザギ字房でき				アトル 亦再去を担		食 塩	1.4 1.7

※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。

2025年10月 中期



献

 $\frac{1}{2}$



タムスわんぱく保育園川口

	(1) AS	•			Đ	
日	赴		材料名(昼食	・3時おやつ)		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	栄養 価
	(離)全粥80g 煮りんご	米	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 69 kcal
	鶏肉のだししょうゆ煮			いんげん		たんぱく質 4.8 g
						_
	人参のサラダ					脂 質 0.3 g
)	すまし汁(玉葱)					食 塩 0.3 g
02	(離)全粥80g	米、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、 人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal
$\overline{}$	豆腐のそぼろあん			八参、V'んけん		たんぱく質 4.5 g
木	ほうれん草のお浸し					脂 質 1 g
	すまし汁					食 塩 0.3 g
-	(離)うどん(ひき肉・キャヘ'ツ)	じゃがいも、うどん、片栗	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベ	だし注しようゆ	エネルギー 81 kcal
		粉	X4CCV/-(OCP4)	y	12011,027,7	
(じゃが芋の煮物(人参)					たんぱく質 4.9 g
金	お浸し(いんげん)					脂 質 0.3 g
)						食 塩 0.9 g
04	(離)全粥80g	米、麩		人参、たまねぎ、いんげ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 70 kcal
<u> </u>	鶏肉と野菜のみそ煮		缶(水煮)、白みそ	λ		たんぱく質 5.9 g
	人参とツナの煮物					脂 質 0.4 g
-	すまし汁(おふ・いんげん)	Ne	STATE (- (- ver / feeter ferrer) \	1	100 M 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	食 塩 0.3 g
06	(離)全粥80g	米	鶏ささみ(筋無し)、ツナ	キャベツ、かぶ、トマト、 たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 68 kcal
$\widehat{}$	鶏ささみのトマト煮		124	/5490、八学		たんぱく質 5.4 g
月	キャベツとツナのだし煮					脂 質 0.3 g
	かぶのスープ					食 塩 0.3 g
	(離)うどん(ひき肉)	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	大根、オレンジ、こまつ	だし汁、しょうゆ	正ネルギー 78 kcal
) C / U () J ()	Nacco, (O Cra)	な、人参、たまねぎ	12011 (04)	
	大根の煮物(人参)					たんぱく質 4.7 g
火	青菜のだし煮					脂 質 0.3 g
)	オレンジ					食 塩 0.9 g
08	(離)全粥80g	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、白み		だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal
	鶏肉と野菜の炒めもの		そ、しらす干し	きゅうり		たんぱく質 5.4 g
	キャベツの卸きゅうりだし和え					_
						脂 質 0.4 g
-	みそ汁(だいこん)	N. del 11 - m²/m)	(1)	1251 125 126		食 塩 0.5 g
09	(離)全粥80g	米、麩、片栗粉	さけ、白みそ	ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 74 kcal
$\overline{}$	(離)鮭のほぐし煮					たんぱく質 5.2 g
木	ほうれん草と人参のお浸し					脂 質 0.9 g
)	みそ汁(おふ)					食 塩 0.4 g
-	パンカンゆ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、トマト、きゅうり、た	だし汁	エネルギー 99 kcal
		. , , , , , , , ,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	まねぎ		· ·
	(離)鶏ひき肉と野菜のトマト煮					たんぱく質 6.7 g
金	野菜のだし煮					脂 質 1.2 g
)						食 塩 0.4 g
11	(離)全粥80g	じゃがいも、米		キャベツ、たまねぎ、人	だし汁、しょうゆ	エネルギー 71 kcal
	鶏肉と野菜の煮物		そ、凍り豆腐	参		たんぱく質 5.3 g
	キャベツのおひたし					脂 質 0.4 g
	. ,					
-	みそ汁(高野豆腐)	1, 우생기가 제 파 -	強キャフ, / bb fmt 1 \ fmt ===	キレベツ セナトゼ 1	だいは しょふみ 七	食 塩 0.4 g
	(離)全粥80g	じゃがいも、米、麩	鶏ささみ(筋無し)、無調 整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参	にしげ、しよりゆ、塩	エネルギー 77 kcal
$\widehat{}$	鶏肉とじゃがいもの豆乳煮			>		たんぱく質 5.2 g
火	キャベツのおひたし					脂 質 0.5 g
	すまし汁(おふ)					食 塩 0.3 g
-	野菜かゆ(いんげん)	米、片栗粉	たら、白みそ	人参、たまねぎ、こまつ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 71 kcal
			/ -	な、いんげん	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	· ·
	白身魚と青菜とろみ煮					たんぱく質 4.3 g
水	人参のだし煮					脂 質 0.4 g
\smile	みそ汁(たまねぎ)					食 塩 0.7 g
16	(離)うどん(ひき肉・キャヘッ)	じゃがいも、うどん、片栗	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal
	じゃが芋の煮物(人参)	粉		"		たんぱく質 4.9 g
						_
小	お浸し(いんげん)					脂 質 0.3 g
)		No del 11. mestos) T = 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 -	1401 M 2 2 2	食 塩 0.9 g
17	(離)全粥80g	米、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、 人参、いんげん	たし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal
$\widehat{}$	豆腐のそぼろあん			八多、いかけん		たんぱく質 4.5 g
	ほうれん草のお浸し					脂 質 1 g
	すまし汁					食 塩 0.3 g
		米、麩	望ななみ(アトキ肉) ツナ	人参、たまねぎ、いんげ	だし汁 しょうば	1
	(離)全粥80g	/ \C 、 效Δ	満ささみ(いさ肉)、ファ 缶(水煮)、白みそ	人参、たまねさ、いんり ん	/こし(1、しよブツ	エネルギー 70 kcal
$\widehat{}$	鶏肉と野菜のみそ煮					たんぱく質 5.9 g
土	人参とツナの煮物					脂 質 0.4 g
\smile	すまし汁(おふ・いんげん)					食 塩 0.3 g
		1	1	l .	i .	0

2025年10月 中期



献

$\Delta \Gamma$



タムスわんぱく保育園川口

		* 3					
日	献立名		材料名(昼食	・3時おやつ)		栄養	· 二
曜	M ユ 名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料		さ 1 四
_	(離)全粥80g	米	鶏ささみ(筋無し)、ツナ		だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	68 kcal
(鶏ささみのトマト煮		缶	たまねぎ、人参		たんぱく質	5.4 g
	キャベツとツナのだし煮						0.3 g
Л	. ,						
)	かぶのスープ	うどん、片栗粉	頭ンンフ (カ) た中)	上担 -	+21 M 1 , 514		0.3 g
	(離)うどん(ひき肉)	プこん、月末初	鶏ささみ(ひき肉)	大根、オレンジ、こまつ な、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	78 kcal
$\overline{}$	大根の煮物(人参)					たんぱく質	4.7 g
火	青菜のだし煮					脂 質	0.3 g
$\overline{}$	オレンジ					食 塩	0.9 g
22	(離)全粥80g	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、白み		だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	73 kcal
<u> </u>	鶏肉と野菜の炒めもの		そ、しらす干し	きゅうり		たんぱく質	5.4 g
	キャベツの卸きゅうりだし和え						0.4 g
	みそ汁(だいこん)						
-		米、麩、片栗粉	さけ、白みそ	ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ		0.5 g
23	(離)全粥80g	水、 <u>奶</u> 、川木切	CI), Hoy C	14 JA 676 C J. N.	12011,0279	エネルギー	
((離)鮭のほぐし煮					たんぱく質	5.2 g
木	ほうれん草と人参のお浸し					脂 質	0.9 g
)	みそ汁(おふ)					食 塩	0.4 g
24	(離)全粥 (さつまいも)	さつまいも、米、麩、片	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、こま	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	89 kcal
$\overline{}$	鶏肉のぺったんこ蒸し	栗粉		つな		たんぱく質	7.6 g
	ブロッコリーのだし煮						0.4 g
	すまし汁(花ふ・こまっな)						0.4 g 0.3 g
-		じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)、白み	キャベツ たまわぎ 人	だし汁、しょうゆ		
	(離)全粥80g	0.4 % . O. M	そ、凍り豆腐	参	12011,0279	エネルギー	
	鶏肉と野菜の煮物					たんぱく質	5.3 g
土	キャベツのおひたし					脂質	0.4 g
)	みそ汁(高野豆腐)					食 塩	0.4 g
27	パンかゆ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、トマト、きゅうり、た	だし汁	エネルギー	99 kcal
((離)鶏ひき肉と野菜のトマト煮			まねぎ		たんぱく質	6.7 g
	野菜のだし煮						1.2 g
/1	対大のたび点						_
9	(地) 人 MG 0.0	じゃがいも、米、麩	鶏ささみ(מ無1) 無調	キャベツ、たまねぎ、人	だし汁 しらか 佑		0.4 g
	(離)全粥80g	しやかいも、木、処	整豆乳	参	たし付、しょが火、塩	エネルギー	
	鶏肉とじゃがいもの豆乳煮					たんぱく質	5.2 g
火	キャベツのおひたし					脂 質	0.5 g
)	すまし汁(おふ)					食 塩	0.3 g
29	野菜かゆ(いんげん)	米、片栗粉	たら、白みそ	人参、たまねぎ、こまつ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	71 kcal
<u> </u>	白身魚と青菜とろみ煮			な、いんげん		たんぱく質	4.3 g
	人参のだし煮						0.4 g
	みそ汁(たまねぎ)						0.7 g
		米	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、	だしみ しょうめ 恒		
	(離)全粥80g 煮りんご		対域 ここ () () () () () () () () ()	いんげん	たしけ、しょが火・塩	エネルギー	
	鶏肉のだししょうゆ煮					たんぱく質	-
	人参のサラダ						0.3 g
\smile	すまし汁(玉葱)					食 塩	0.3 g
31	(離)リゾット(かぼちゃ)	米	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、かぼちゃ、たま	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	70 kcal
$\overline{}$	はくさいのだし煮			ねぎ、いんげん、きゅうり		たんぱく質	4.4 g
	すまし汁(いんげん)				(5) (5)		0.3 g
							0.0 g
É					—— (B)	エネルギー	
		75-000					
						たんぱく質	
						脂 質	g
)			>< /	M		食 塩	g
				IH		エネルギー	kcal
$\overline{}$		V .	Y			たんぱく質	g
			1	10		脂質	g
_						食塩	_
				Y		エネルギー	kcal
				0.	T		
		MIT	TIT	7 15		たんぱく質	g
						脂質	g
$\overline{}$						食 塩	g
						エネルギー	kcal
$\widehat{}$			-	1		たんぱく質	g
				7		脂 質	g
_						食塩	g
-		I	1	I .		_ ~	5



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

大きたはく、カラック・ペース は、									カト.	, ,	ルギー
	日	赴		材料名(星	全食・3時おや	つ)		10時おやつ	第	总養信	ff
□	曜	11	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	ĺ	乳児	幼児
□ 製造の	01	御飯りんご						牛乳	エネルギー	442	509 kcal
大学性に対している。	$\overline{}$	鶏肉のマーマレード焼き	1 1 1	Δ		長、オしんこ		牛乳	たんぱく質	15.9	17.6 g
中央	水	根菜サラダ(ごまマヨ)	エッグマヨネーズ、					大学芋(ごま)	脂質	14.1	15.0 д
大学 1987年 1987年	$\overline{}$	コンソメスープ(玉葱・大根葉)	日すりこま、日いりこ						食 塩	1.2	1.4 g
	02	万歳の日						牛乳	エネルギー	464	537 kcal
## 18	$\overline{}$		片栗粉、押麦、はる	も <mark>、卵→除去、脱</mark>	イ、たまねぎ、人参 ン ラのきたけ レ	、コー ーズン		牛乳	たんぱく質	17.9	20.1 g
□ 株式 1 日本			いりごま	11E4274C (24 240K)	絹さや、干ししいた	_t					
□ 学校子の	1 ' 1							TX OTMA			
からかからのカーマコ	\vdash		中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん	缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	4到.			
公元の		*****		缶、かつお節		、えだま					
□ 200.0 日 2		**			め、めわりり		温、カレー材				_
日	ZE.) / \J40(CG)			_
□ 大部かりの現 表 1 1 2 1 1 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	0.4	,	米. 小麦粉. 里砂	生乳 豚肉 無調	人参。たまねぎ、ヨ	ケンゲンサ	だし汁、みりん。しょ	上 到			
************************************	04		糖、油、片栗粉、砂	整豆乳、ツナ缶、	イ、いんげん、コー		うゆ、酒、ベーキング		i i		
			糖、ごま油	白みそ	ろこんぶ		パウダー				_
1	工	すまし汁(とろろ昆布・いんけん)						然しハン・無楣(別なし・豆孔)			_
	000		水 片亜松 抽奉	生羽 弾むわ肉	かぼちゃ キャベッ	ノ かだ・	だ! 注 ケチャップ	4			
□ 中のカナー・シャナー		7.36%			かぶの葉、白桃缶	、人参、	しょうゆ、酒、みりん、	1.40			
20.000-27(c-c-27) 20					たまねぎ、レーズン	/	酢、おろししょうが、 塩 コンソメ 中華だ	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 			_
25人、来、高、白い 辛利、混らの用。 本作、混らの用。 本作、混らの用。 本作、大きな人を対す。 25人の、来、高、白い 空生、片葉色、 100 (1) (1) (1) (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	1.						しの素、おろしにん				_
の主人 片葉色、砂	\vdash	N-210)//) (· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	るびた 坐 神 内に	牛 到 頭末末内 4	オルバジーナ担「	お たナ	(- \				
下野市の砂め木 お立 カーシ、レッとは、りじき、					ねぎ、こまつな、長	ねぎ、					
10 10 10 10 10 10 10 10					コーン、しいたけ、						
68 押版					めねりり			磯の香おにぎり		13.4	14.2 g
本子世界内のかめもの (医肉セチュの炒め物) 熱、片来粉、主 およかか相え かますし、みたか。 かますし、みたが。 かますし、みたが。 かますし、かた。 かますし、 かまますし、 かままますし、 かままますし、 かままますし、 かままますし、 かままますし、 かままますし、 かままままままままままままままままままままままままままままままままままま	\vdash			(1 c) P=())							
大力・大き形のアクチの		11.00							エネルギー	453	524 kcal
日	$\widehat{}$	玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物)		す干し、みそ、か							_
10 御飯 黄総治 未食が、たどい 本乳・さげ、みぞ かかけ、もやし、人参、強之や かかけ、もやし、人参、強之や かかけ、もやし、人参、強之や かかけ、もやし、人参、強之や かかけ、もやし、人参、強之や かかけ、もやし、人参、強之や 中乳・エネルギー 450 519 500 100 トマトの日 からけ、さい、木、レのが 中乳・エックル かかけ、もやし、人参、強之や 中乳・エックル 一名 かかかはにぎり 脂 質 15.2 16.8 20.3 23.1 2 22.5 23.5 2	水	おかか和え		つお節				さつまいもようかん	脂質	13.5	14.2 g
はおかつ子 (卵水使用) お、 が (水 火 火 ツ か か に か に か に か に か に か に か に か か に か か か に と か か に と か か に と か か に と か か に と か か に と か に か に	$\overline{}$	みそ汁(だいこん・あげ)							食 塩	1.3	1.5 g
おようからかく (例を使用)	09	御飯 黄桃缶		牛乳、さけ、みそ					エネルギー	450	519 kcal
A Z H (S b b b h k や) A Z H (S b b b b b b b b b b b b b b b b b b	$\overline{}$	さけのフライ(卵不使用)			771(0(0,70)	> MIC (牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 д
10 トマトの目 カーグルト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルト カーグルトト カーグルト カーグルト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルトト カーグルト	木	ほうれん草ともやしのサラダ						ココアラスク風	脂 質	15.2	16.4 g
食べシ 3 -	$\overline{}$	みそ汁(さといも・絹さや)							食 塩	1.3	1.6 g
大大が大き、アンス か	10	トマトの日	食パン、米、じゃが	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールト	マト、人		牛乳	エネルギー	482	560 kcal
1	$\overline{}$	食パン ヨーグルト			多、さゆりり、こはり	,	但、塩	牛乳	たんぱく質	20.3	23.1 д
(注言サラダ	金	ミートボールトマトシチュー						おかかおにぎり	脂質	17.2	18.9 д
	\smile	ごぼうサラダ	7						食 塩	1.5	1.8 g
#乳の丁酢香煮 砂糖、ごま油 樹木、下しいたけ、わかめ レー粉、塩 牛乳 たんぱく質 18.8 21.1 g 質 1.6 1.9 g 塩 1.6 1.9 g 土木・ベツのかインサラグ サベース・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カ	11	御飯						牛乳	エネルギー	450	520 kcal
土 キャベツのゆかあるえ(人参)	$\overline{}$	鶏肉の甘酢煮		内、みて				牛乳	たんぱく質	18.8	21.1 g
14 ポークカレー	土	キャベツのゆかりあえ(人参)						カレービーフン	脂 質	15.5	16.7 g
トケーキュックス 油、砂糖 かまっか かっまっか かまっか かまっか かまっか かまっか かまっか かまっか かまっか かまっか かっまっか かまっか	\smile	みそ汁(わかめ・切干大根)							食 塩	1.6	1.9 g
本・マベツのパインサラダ 油、砂糖 カー・マー・マー・アング・マー・マー・アング・マー・マー・アング・ 大人ばく質 17.2 19.2 g	14	ポークカレー						牛乳	エネルギー	452	522 kcal
大中華スープ(チンゲン薬・おき) 市 上のこの日 未来、小麦粉、砂糖、パター、油、白いりでま、片栗粉 上まれぎ、コーン、しいたけ、しょうゆ、たまれぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、シードでは、パグー、油、白いりでま、片栗粉 上まれぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、シードでは、パグー、油・白いりでま、片栗粉 上まれぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、シードでは、パグー、油・白いりでま、片栗粉 上まれぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、シードでは、パグー、油・白いりでま、片栗粉 上本・ペツ、人参、えだまか、大力、大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大	$\overline{}$	キャベツのパインサラダ		整 显 乳、 脱脂 粉 乳				牛乳	たんぱく質	17.2	19.2 д
15 表のこの日	火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				- 1	700000000000000000000000000000000000000		脂質	14.5	15.5 g
本のこの日	\cup	柿									_
一きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ) デキューをのとろみあん デキューシ、しいたけ、しめい 毎十大株、えのきたけ、パブリカ 「け、みそ、股脂粉」がし、おし、切甲大株、えのきたけ、パブリカ だし汁、しようゆ、み 度 塩 1.6 1.9 mg 上 2.7 ルードンッド 上 1.6 1.9 mg 上 1.6 1.9 mg 上 1.6 1.9 mg 上 1.6 1.9 mg 上 2.7 ルーギー イ 2.7 よどより、カルー指 上 2.7 ルーギー 47.8 551 kca 上 2.7 ルーギー イ 2.7 よどきり、カルー新 上 2.7 ルーギー 上 2.7 ルーギー イ 2.7 よどきり、カルー新 上 2.7 ルーギー 上 2.7 ルーギー 上 2.7 ルーギー 上 2.7 ルーギー たんぱく質 20.3 22.9 g 上 2.1 は 1.5 1.8 g 上 2.7 ルーギー 上 2.7 ルーギー<	-							牛乳			
水 素し魚のとろみあん で		+ ~ = /hth Art / \1.141 \18\)					酢、酒、みりん、塩		たんぱく質		
16 野菜ラーメン			-51/1/4/0	y u		· 124 / / / /					
16 野菜ラーメン	1 '	(****)									_
大	-	743	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん	缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	生 乳			
木 お浸し(いんげん) 砂糖 ツナマヨおにぎり 脂 質 17.2 18.8 g 食 塩 1.5 1.8 g 17 麦ごはん 米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、押麦、はる も、卵→除去、脱 さめ、油、ごま油、白いりごま はうれん草のおかか和え(ローン) 川の素、塩 たしは、ウター、中華だしの素、塩 中乳、 原体・ 下ししいたけ 18 豚肉の甘みそ丼 米、小麦粉、農砂糖、油、片栗粉、砂糖、 片栗粉、砂糖、 大麦粉、無胸糖、油、片栗粉、砂糖、 油、片栗粉、砂糖、 油、片栗粉、砂糖、 カスそ 大参、大アゲンサイ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ だし汁、よりゆ、 カット、 中華だしの素、塩 中乳 にずりか、油、ベーキングッウダー、中華だしの素、塩 たんぱく質 17.9 20.1 g に対する。 はるきめスープ(チンゲンサイ、いんぱん、コーン、とろ らんぱく質 17.9 20.1 g に対する。 大人ぱく質 18.0 20.2 g に対する。 大人ぱく質 18.1 g 食 塩 1.2 1.4 g				缶、かつお節		、えだま	りん、中華だしの素、			1.0	
ン みかん缶 食 塩 1.5 1.8 g 17 麦ごはん 米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白いりごま はうれんそう、チンゲンサ イ、たまねぎ、人参、コー ン、えのきたけ、レーズン、 網さや、干しいたけ だし汁、しょうゆ、み りん、酒、ベーキング パウダー、中華だし の素、塩 牛乳 ・たがく質 17.9 20.1 g 18 豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油 人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ だし汁、みりん、しょ うゆ、酒、ベーキング パウダー 牛乳 ・大ルばく質 17.9 20.1 g 土 すまは汁(とろろ昆布・いんげん) 糖、ごま油 人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ だし汁、みりん、しょ うゆ、酒、ベーキング パウダー 牛乳 ・大んばく質 18.0 20.2 g 土 すまは汁(とろろ昆布・いんげん) 株、ごま油 白みそ 本人がく質 18.0 20.2 g 株工・1.1 は g		**			いり、めかりりり		一切				_
17 表ごはん								/ / · = 40(CC)			
	17		米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チン	ゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	4到.			
金 ほうれん草のおかか和え (コーン) はるさめスープ (チングンサイ・ごま) 18 豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 土 すまし汁 (とろろ昆布・いんげん)			片栗粉、押麦、はる	も、卵→除去、脱	イ、たまねぎ、人参	き、コー	りん、酒、ベーキング				
は				脂粉乳、かつお節							_
18 豚肉の甘みそ丼								日 区 (列林石)			
糖、油、片栗粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油 整豆乳、ツナ缶、白みそ イ、いんげん、コーン、とろろこんぶ うゆ、酒、ベーキングパウダー 牛乳 たんぱく質 18.0 20.2 g 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん) 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳) 脂 質 16.6 18.1 g 食塩 1.2 1.4 g	\vdash		米、小麦粉、里砂	生乳、豚肉 無調	人参、たまわぎ ヨ	ケンゲンサ	だし汁、みりん・1.1-	生 函			
土 すまし汁(とろろ見布・いんげん) 蒸しペン・黒糖(卵なし・豆乳) 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.2 1.4 g	18		糖、油、片栗粉、砂	整豆乳、ツナ缶、	イ、いんげん、コー		うゆ、酒、ベーキング				
			糖、ごま油	白みそ	ろこんぶ		パウダー				_
	土	す。まし汁(とろろ昆布・いんげん)						然しハン・黒桾(卵なし・豆乳)			_
	$\overline{}$		~~ \ \ \ .		V & ++ & // = 1	o ±177 ∧)	マトル 本田上マロ	X 20 = 0 0 L L	食 塩	1.2	1.4 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

日	献立名		材料名(星	全食・3時おやつ)		10時おやつ	栄養	€価
曜		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
-	麦ごはんもも缶		牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、	牛乳		47 517 kcal
			ツナ缶、ベーコン	かぶの葉、白桃缶、人参、	しょうゆ、酒、みりん、			
$\widehat{}$	鶏チリ			たまねぎ、レーズン	酢、おろししょうが、	牛乳	たんぱく質 18	3.5 20.8 g
月	キャベツのツナレーズンサラダ				塩、コンソメ、中華だ	かぼちゃ団子	脂 質 12	2.1 12.4 g
	かぶのスープ(ベーコン)				しの素、おろしにん		食 塩 1	5 19 a
	,	* 18) V/ >L -L \	4-50 5611 + 4-	10 1 10 1 14 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	(Z<			l.5 1.8 g
21	鶏南蛮うどん		千乳、頬もも肉、生 揚げ、しらす干し、	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、	ゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 4	37 503 kcal
$\widehat{}$	厚揚げの炒め煮		物豆 納豆	コーン、しいたけ、ひじき、	ゆ、みりん、塩	牛乳	たんぱく質 21	.8 25.0 g
ملد	青菜の納豆和え	νμ _α	//1 1 <u>1 1/ 1</u>	あおのり		磯の香おにぎり	脂質 13	3.4 14.2 g
						10人の人員 40人に合う		
)	オレンジ						食 塩 1	l.6 1.9 g
22	御飯	さつまいも、米、砂		キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー 4	53 524 kcal
	玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物)		除去、油揚げ、しら	いたけ、しめじ、きゅうり、人	酒、みりん	牛乳	・ たんぱく質 19	16 22 2 a
		油、油	す干し、みそ、か つお節	参、いんげん、粉かんてん				_
水	おかか和え		*ンや即			さつまいもようかん	脂 質 13	3.5 14.2 g
\smile	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩 1	1.3 1.5 g
23	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だし汁、ソース、ケ	牛乳	エネルギー 4	50 519 kcal
		も、油、砂糖、小麦		カット、もやし、人参、絹さや			,	
$\widehat{}$	さけのフライ(卵不使用)	粉、パン粉、バター			ア、塩	牛乳	たんぱく質 18	3.9 21.3 g
木	ほうれん草ともやしのサラダ					ココアラスク風	脂 質 15	5.2 16.4 g
	みそ汁(さといも・絹さや)						食 塩 1	1.3 1.6 g
\vdash	, 111 (11 0 111 1)	米、ホットケーキミッ	生到 版社 百府	柿、人参、ブロッコリー、か	だし汁、しょうゆ、	上 到		
24	お楽しみ給食	木、 ホットク ー ヤミッ クス、くり、油、砂	」がいいかりて、立勝	(作、八多、フロッコッ一、か ぼちゃ、こまつな	塩、酒	牛乳		66 540 kcal
$\overline{}$	くりごはん すまし汁(花ふ・こまつな)	糖、麩、黒いりごま、		> 1 1 - co -: co		牛乳	たんぱく質 19).2 21.7 g
全	医中央主动性头 + 6000	白いりごま				かぼちゃドーナツ	脂質15	5.0 16.1 g
								ŭ
-	<u> </u>						食 塩 1	1.7 2.0 g
25	御飯			たまねぎ、キャベツ、人参、	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 4	50 520 kcal
$\overline{}$	鶏肉の甘酢煮		肉、みそ	いんげん、絹さや、切干大	酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳	たんぱく質 18	3.8 21.1 g
		砂糖、ごま油		根、干ししいたけ、わかめ	レー材、塩			_
工.	キャベツのゆかりあえ(人参)					カレービーフン		5.5 16.7 g
\smile	みそ汁(わかめ・切干大根)						食 塩 1	l.6 1.9 g
27	食パン		牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ、	牛乳	エネルギー 4	82 560 kcal
		いも、ノンエッグマヨ		参、きゅうり、ごぼう	酒、塩	牛乳		
	ミートボールトマトシチュー	ネーズ、砂糖、片栗	節				たんぱく質 20	_
月	ごぼうサラダ	粉、米粉、白いりごま				おかかおにぎり	脂 質 17	7.2 18.9 g
$\overline{}$	ヨーグルト	よ					食 塩 1	l.5 1.8 g
	ポークカレー	米 じゃがいな ホッ	生到 豚牡虾 無調	柿、たまねぎ、キャベツ、人	カレールゥ 洒 おろ	牛乳		52 522 kcal
				参、チンゲンサイ、パイナッ				
$\widehat{}$	キャベツのパインサラダ	油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース		牛乳	たんぱく質 17	'.2 19.2 g
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				しにんにく、コンソメ	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質 14	4.5 15.5 g
	柿							_
		No. 1 -to Mr. Thomas	4.51 4.5 1.19	5-2-2-1-4-1-1-1-1	L*1 1 . 7.1			l.5 1.8 g
29	きのこ御飯(油揚げ)		牛乳、たら、油揚 げ、みそ、脱脂粉	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいた	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 4	82 560 kcal
$\widehat{}$	蒸し魚のとろみあん		乳のなる、肌脂物の	け、しめじ、切干大根、えの	BF、伯、みりん、塩	牛乳	たんぱく質 18	3.5 20.8 g
	切り干し大根のサラダ	C 50, 71 7477	40	きたけ、パプリカ		ショートブレッド	脂 質 16	
-								
)	みそ汁(はす・たまねぎ)						食 塩 1	6 1.9 g
30	御飯りんご			りんご、人参、たまねぎ、い		牛乳	エネルギー 4	42 509 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	ジャム、ノンエッグマ	4	んげん、だいこん葉、れんこ		牛乳	・ たんぱく質 15	: 0 176 g
		ヨネーズ、白すりご		ん、ひじき	ろしにんにく	1 30		
木	根菜サラダ(ごまマヨ)	4					脂 質 14	.1 15.0 g
\smile	コンソメスープ(玉葱・大根葉)						食 塩 1	l.2 1.4 g
31	ハロウィン	米、小麦粉、バ	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、たまねぎ、はくさ	コンソメ、酢、塩、	牛乳	エネルギー 4	88 560 kcal
	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		ハム、きな粉、ピザ	い、洋梨缶詰め、長ねぎ、り				
	ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶	ン粉、片栗粉	用チーズ	んご、ほうれんそう、きゅう		牛乳	たんぱく質 17	_
金	白菜のサラダ (ドレッシング)			り、コーン、グリンピース、レモン果汁		きなこクッキー (の) の	脂 質 18	3.0 19.9 g
\smile	コンソメスープ(コーン・ねぎ)			A11		Car on	食 塩 1	1.0 1.1 g
H				^	+		エネルギー	kcal
								Kcai
$\overline{}$			X				たんぱく質	g
	-2		AN				脂質	g
							食 塩	mg
H			12	H				_
			Y	-			エネルギー	kcal
$\overline{}$		Alt.	1.				たんぱく質	g
							脂質	g
				1				
$\overline{}$							食 塩	g
		1:		· (6 A			エネルギー	kcal
	N	111	111	TY L			たんぱく質	cr.
								8
		7					脂質	g
\smile							食 塩	g
П					/		エネルギー 4	61 533 kcal
					A. C.			
$\overline{}$		1			I		たんぱく質 18	.8 21.1 g
							脂 質 15	i.0 16.1 g
							食 塩 1	.4 17 ø
		て下さい		l .	 アトD 亦国古ス担。		~ ·m 1	8

※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。



礼 幼 児 献 立 表

| タリープロー | 用人 ユノ | |園長 | 学養+ | 保護者 |



タムスわんぱく保育園川口 卵・魚・ナッツアレルギー

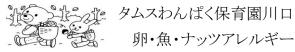
							奶·魚·			
日/	献立名	+41 [1-2 47]		全食・3時おや~		⊐me Lylot	10時おやつ	1	養和	
曜		///·-/ TI	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏もも肉、ハ	体の調子を整え りんご、人参、たまれ	_	調味料 しょうゆ、酒、コンソ	3時おやつ	エネルギー	乳児	
	御飯 りんご 鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャ	ム 上 に 関 の の に に に に に に に に に に に に に	んげん、だいこん葉	くれんこ!	メ、塩、パセリ粉、お	牛乳 牛乳		442	509 kcal
	類肉のマーマレート焼き 根菜サラダ (ごまマヨ)	ム、砂糖、油、ノン エッグマヨネーズ、		ん、ひじき		ろしにんにく	大学芋(ごま)	たんぱく質脂 質		17.0 g 15.0 g
1	10米リノク(こよヾコ) コンソメスープ(玉葱·大根葉)	白すりごま、白いりご					八十十(こよ)	食塩	1.2	1.4 g
02	豆腐の日	ま 米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンク	ゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	氏 塩 エネルギー	464	1.4 g 537 kcal
	麦ごはん はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	片栗粉、押麦、はる	も、卵→除去、脱	イ、たまねぎ、人参、	、コー	りん、酒、ベーキング	牛乳	たんぱく質		
	揚げ焼き豆腐のきのこあん	さめ、油、ごま油、白いりごま	脂材乳、かつお即 →除去	ン、えのきたけ、レー絹さや、干ししいた		パウダー、中華だし の素、塩	甘食(卵除去)	脂質		13.8 g
	ほうれん草のおかか和え(コーン) (ほうれん草のお浸し(おかか除去))						I K (PPMA)	食塩	1.1	1.3 g
03	野菜ラーメン		牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん缶		だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	478	551 kcal
	ジャガイモのカレーマヨ		缶→除去、かつお 節→除去	し、キャベツ、人参、 め、あおのり		りん、中華だしの素、 塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質		
金	お浸し(いんげん) (おかか除去)	砂糖		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1/2	ツナマヨおにぎり	脂質	17.2	18.8 д
\smile	みかん缶						(塩むすび)	食 塩	1.5	1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼		牛乳、豚肉、無調	人参、たまねぎ、チ イ、いんげん、コーン		だし汁、みりん、しょ	牛乳	エネルギー	475	551 kcal
$\overline{}$	人参しりしり風 (ツナ缶除去)		整豆乳、ツナ <mark>缶→</mark> 除去、白みそ	ろこんぶ	/, 60	うゆ、酒、ベーキング パウダー	牛乳	たんぱく質	18.0	20.2 g
土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)						蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質	16.6	18.1 g
\smile								食 塩	1.2	1.4 g
	麦ごはん もも缶	米、片栗粉、押麦、 砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、 ツナ缶→除去、	かぼちゃ、キャベツかぶの葉、白桃缶、		だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、	牛乳	エネルギー	447	517 kcal
	鶏チリ	Company	ベーコン	たまねぎ、レーズン		酢 おろししょうが	十五夜	たんぱく質		20.8 g
1	キャベツのツナレーズンサラダ (キャベツのレーズンサラダ)					塩、コンソメ、中華だ しの素、おろしにん		脂質		12.4 g
\vdash	かぶのスープ(ベーコン)	5년/ 또 왜 스트	上回 頭はよわ 止	オレンジ、大根、人		にく	かぼちゃ団子	食 塩	1.5	1.8 g
	鶏南蛮うどん	りごま、片栗粉、砂	揚げ、しらす干し→	ねぎ、こまつな、長れ	ねぎ、	たし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	437	503 kcal
	厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え	糖	除去、納豆	コーン、しいたけ、で あおのり	ひじき、		牛乳 磯の香おにぎり	たんぱく質		
	育来の耐豆和 た オレンジ			13,43,43			(塩むすび)	脂質		14.2 g
\vdash	御飯	さつまいも、米、砂	生乳、豚もも、卵→	キャベツ、大根、長	ねぎ、ま	だし汁、しょうゆ、	牛乳	食 塩エネルギー	1.6 453	1.9 g 524 kcal
00	T 7 1 17 th o kink it o (17 th 1 %) - o kink it it		除去、油揚げ、しら	いたけ、しめじ、きゅ	ゆうり、人	酒、みりん	牛乳	たんぱく質		
水	おかか和え (野菜の和え物)	(四、(四	そ、かつお節→除	参、いんげん、粉か	'N (N		さつまいもようかん	脂質		14.2 g
	みそ汁(だいこん・あげ)		去				2 3. 33.	食塩	1.3	
\vdash	御飯 黄桃缶		牛乳、さけ(代替	ほうれんそう、黄桃台			牛乳	エネルギー	450	519 kcal
<u> </u>	さけのフライ(卵不使用) (チキンカツ:卵不使用)	も、油、砂糖、小麦 粉、パン粉、バター	え:鶏肉)、みそ	カット、もやし、人参	、絹さや	チャップ、酢、ココ ア、塩	牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 д
木	ほうれん草ともやしのサラダ						ココアラスク風	脂質	15.2	16.4 g
$\overline{}$	みそ汁(さといも・絹さや)							食 塩	1.3	1.6 g
10	トマトの日	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨ				しょうゆ、コンソメ、 酒、塩	牛乳	エネルギー	482	560 kcal
	食パン ヨーグルト	ネーズ、砂糖、片栗		2 (2 9)) (2 10)		1111	牛乳	たんぱく質		_
金	ミートボールトマトシチュー	粉、米粉、白いりご ま					おかかおにぎり			18.9 д
)	ごぼうサラダ	米、じゃがいも、ビー	生到 強化 人内 胶	たまわぎ キャベツ	人会	だし汁、しょうゆ、	(塩むすび)	食 塩		1.8 g
	御飯	フン、油、片栗粉、	肉、みそ	いんげん、絹さや、	切干大	酢、しそふりかけ、カ	生乳 牛乳	エネルギー		
	鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参)	砂糖、ごま油		根、干ししいたけ、オ	わかめ	レー粉、塩	十孔 カレービーフン	たんぱく質脂 質		21.1 g 16.7 g
	スキャンのゆかりめた(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)						NV L JJ	食塩	1.6	10.7 g
_	ポークカレー	米、じゃがいも、ホッ	牛乳、豚もも、無調	柿、たまねぎ、キャイ	ベツ、人	カレールゥ、酒、おろ	牛乳	エネルギー	452	522 kcal
	キャベツのパインサラダ	トケーキミックス、 油、砂糖	整豆乳、脱脂粉乳			ししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろ	牛乳	たんぱく質		
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	1111 112 112		77. X44C(77)		2.2-2.2-2	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)			15.5 g
\smile	柿							食 塩	1.5	1.8 g
15	きのこの日		牛乳、たら(代替	こまつな、人参、れ		だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー	482	560 kcal
$\overline{}$	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ)	ごま、片栗粉	<mark>え:鶏肉)</mark> 、油揚 げ、みそ、脱脂粉	たまねぎ、コーン、しけ、しめじ、切干大		酢、酒、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
水	蒸し魚のとろみあん (蒸し鶏のとろみあん)		乳	きたけ、パプリカ			ショートブレッド	脂質	16.2	17.6 д
	切り干し大根のサラダ	I district the transfer of the						食 塩	1.6	1.9 mg
	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、 米、じゃがいも、ノン	牛乳、豚肉、ツナ 缶→除去、かつお	いんげん、みかん缶し、キャベツ、人参、		だし汁、しょうゆ、み りん、中華だしの素、	牛乳	エネルギー	478	551 kcal
	シャカイモのカレーマョ		節→除去	め、あおのり		塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質		_
	お浸し(いんげん) (おかか除去)	ルンが音					ツナマヨおにぎり			18.8 g
\vdash	みかん缶	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンク	デンサ	だし汁、しょうゆ、み	(塩むすび)	食塩		1.8 g
	表ごはん	片栗粉、押麦、はる	も、卵→除去、脱	イ、たまねぎ、人参、	、コー	りん、酒、ベーキング	生乳 牛乳	エネルギー	464 17.0	
	揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか和え(コーン) (ほうれん草のお浸し(おかか除去))	さめ、油、ごま油、白 いりごま	脂粉乳、かつお節 →除去	ン、えのきたけ、レー絹さや、干ししいた		パウダー、中華だし の素、塩	十乳 甘食 (卵除去)	たんぱく質脂 質		20.1 g 13.8 g
	はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)						H X (9PM A)	食塩		1.3 g
\vdash	豚肉の甘みそ丼		牛乳、豚肉、無調			だし汁、みりん、しょ	牛乳	エネルギー	475	551 kcal
<u> </u>	人参しりしり風 (ツナ除去)		整豆乳、ツナ缶→ 除去、白みそ	イ、いんげん、コーン ろこんぶ	ン、とろ	うゆ、酒、ベーキング パウダー	牛乳	たんぱく質		
	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	PE V = ONIM	, H = / C	32,000			蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質		18.1 g
								食 塩	1.2	1.4 g
_	※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試	(··		*\	~ Just A).	こより、変更する場	A 20-0 (2)			

※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。



卵・魚・ナッツアレルギー

		Ī	++101 + /=	A 011+12 05 -1		10時おやつ 栄養価			Τ*
	献立名	熱と力になるもの	がお名(生 血や肉や骨になるもの	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	1	₹ 夜 仙 乳児	
_	麦ごはん もも缶	米、片栗粉、押麦、	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、		エネルギー	447	517 kcal
	鶏チリ	砂糖、油	ツナ缶→除去、 ベーコン	かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、	牛乳	たんぱく質		
月	キャベツのツナレーズンサラダ (キャベツのレーズンサラダ)		·	720446 (1 1 1	塩、コンソメ、中華だ	かぼちゃ団子	脂質	12.1	12.4 g
\smile	かぶのスープ(ベーコン)				しの素、おろしにん にく		食 塩	1.5	1.8 g
21	鶏南蛮うどん			オレンジ、大根、人参、たまれず	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	437	503 kca
$\overline{}$	厚揚げの炒め煮		揚げ、しらす干し→ 除去、納豆	ねぎ、こまつな、長ねぎ、 コーン、しいたけ、ひじき、	ゆ、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え			あおのり		磯の香おにぎり	脂質	13.4	14.2 g
\smile	オレンジ					(塩むすび)	食 塩	1.6	1.9 g
22	御飯			キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人		牛乳	エネルギー	453	524 kcal
<u> </u>	玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物)	油、油		参、いんげん、粉かんてん		牛乳	たんぱく質		_
水	おかか和え (野菜の和え物)		去			さつまいもようかん	脂質		14.2 g
)	みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、さとい	牛乳、さけ(代替	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	: だ! 注 ソース ケ	4- 如	食 塩	1.3	1.5 g
	御飯 黄桃缶	t. 油 砂糖 小妻	え:鶏肉)、みそ	カット、もやし、人参、絹さる	アチャップ、酢、ココ		エネルギー	450	519 kcal
	さけのフライ(卵不使用) (チキンカツ: 卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ	粉、パン粉、バター			ア、塩	ココアラスク風	たんぱく質脂 質		21.3 g 16.4 g
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ゅうれんやこといも・絹さや) みそ汁(さといも・絹さや)					ココナノハク風		1.3	_
24	お楽しみ給食	米、ホットケーキミッ	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、か	だし汁、しょうゆ、	牛乳	食 塩 エネルギー	466	1.6 g 540 kcal
	くりごはん すまし汁(花ふ・こまつな)	カマ くり 油 砂		ぼちゃ、こまつな	塩、酒	<u>牛乳</u>	たんぱく質		
	阪内の南郊焼き は ~ へ	構、麩、無いりこま、 白いりごま				かぼちゃドーナツ	脂質		16.1 g
$\overline{}$	人参の甘煮(ブロッコリー)						食塩	1.7	2.0 g
25	御飯			たまねぎ、キャベツ、人参、		牛乳	エネルギー	450	520 kcal
$\overline{}$	鶏肉の甘酢煮	フン、油、片栗粉、 砂糖、ごま油	肉、みそ	いんげん、絹さや、切干大根、干ししいたけ、わかめ	酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳	たんぱく質	18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)				, , , <u> </u>	カレービーフン	脂質	15.5	16.7 g
\smile	みそ汁(わかめ・切干大根)						食 塩	1.6	1.9 g
27	食パン	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨ		たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ、 酒、塩	牛乳	エネルギー	482	560 kcal
	ミートボールトマトシチュー	ネーズ、砂糖、片栗	節→除去	₩, C ₩ / 9, C (&)	1111	牛乳	たんぱく質	20.3	23.1 g
1 .	ごぼうサラダ	粉、米粉、白いりご ま				おかかおにぎり		17.2	18.9 g
\vdash	ヨーグルト	Mr. 18 1. 18 1. 15	44-50 Best 3 Am = 111	H+ + + 1-1-+" 1	L M. L. 7	(塩むすび)	食 塩	1.5	1.8 g
	ポークカレー			柿、たまねぎ、キャベツ、人 参、チンゲンサイ、パイナッ		1 30	エネルギー	452	522 kcal
	キャベツのパインサラダ	油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース	だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳	たんぱく質		_
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿				Ole/Ole ((- J))	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	7.1		15.5 g 1.8 g
29	************************************	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、たら(代替	こまつな、人参、れんこん、	だし汁、しょうゆ、	牛乳	食 塩 エネルギー	1.5 482	1.0 g 560 kcal
	蒸し魚のとろみあん(蒸し鶏のとろみあん)	バター、油、白いり	え:鶏肉)、油揚	たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えの	酢、酒、みりん、塩	<u> </u>	たんぱく質		
	切り干し大根のサラダ		乳ので、脱脂が	きたけ、パプリカ		ショートブレッド			17.6 g
<u> </u>	みそ汁(はす・たまねぎ)						食塩	1.6	1.9 g
30	御飯 りんご			りんご、人参、たまねぎ、い		牛乳	エネルギー	442	509 kcal
$\overline{}$	鶏肉のマーマレード焼き	ジャム、ノンエッグマ ヨネーズ、白すりご	Δ	んげん、だいこん葉、れんごん、ひじき	_ メ、塩、ハモリ粉、ね ろしにんにく	牛乳	たんぱく質	15.9	17.6 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)	ま					脂質	14.1	15.0 g
\vdash	コンソメスープ(玉葱・大根葉)	Mr. I states	4.50 563 3 11	2.3-7-2- 3.3-3 30 - 3.7	and a second second				1.4 g
31	ハロウィン		牛乳、鶏むね肉、 ハム、きな粉、ピザ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、		牛乳	エネルギー	100	
	ハロウィン・かぼちゃドリア洋梨缶		用チーズ	んご、ほうれんそう、きゅう り、コーン、グリンピース、レ		牛乳 キャーク ト	たんぱく質		
	白菜のサラダ(ドレッシング)			モン果汁		きなこクッキー			19.9 g
dec ert	コンソメスープ(コーン・ねぎ)				-		食 塩 エネルギー	1.0	1.1 g
							エネルキーたんぱく質		kcal
			(X)				脂質		g g
							食塩		mg
П			VY	1			エネルギー		kcal
_		Ail.	11	4		h	たんぱく質		g
		7					脂質		g
\smile							食 塩		g
	4	7:					エネルギー		kcal
$\overline{}$	6		للل	V >			たんぱく質		g
		E	5				脂質		g
\subseteq]		食 塩		g
				くじ			エネルギー		533 kca
\cap		 					たんぱく質		
							脂質		
\smile	※食べたことがかい食材け 必ずご安庭で計)			 ※ 食材の仕入れの都全		A 12: 3(%)	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。







タムスわんぱく保育園川口

н		T		1 1 0 1 + 1 2 2 - 1		1011+120-	一一一学業価		
日/曜	献立名	熱と力になるもの		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	栄養価 乳児 幼児		
_	御飯 りんご	さつまいも、米、	牛乳、鶏もも肉、ハ	りんご、人参、たまねぎ、い	10 47	牛乳	エネルギー 442 509		
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャム、砂糖、油、ノン	ム	んげん、だいこん葉、れんこ ん、ひじき	メ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳	たんぱく質 15.9 17.6		
	根菜サラダ (ごまマヨ)	エッグマヨネーズ、		70,000	-5012/012	大学芋(ごま)	脂質 14.1 15.0) g	
)	コンソメスープ(玉葱・大根葉)	白すりごま、白いりご ま					食 塩 1.2 1.4	l g	
02	豆腐の日	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳		7 kcal	
_	麦ごはん はるさめスープ (チンゲンサイ・ごま)	片栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白	も、卵、脱脂粉乳、 かつお節	イ、たまねぎ、人参、コー ン、えのきたけ、レーズン、	りん、酒、ベーキング パウダー、中華だし	牛乳	たんぱく質 17.9 20.1	g	
木	揚げ焼き豆腐のきのこあん	いりごま		絹さや、干ししいたけ	の素、塩	甘食	脂質 13.2 13.8	} g	
$\overline{}$	ほうれん草のおかか和え(コーン)						食 塩 1.1 1.3	s g	
03	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー 478 551	kcal	
$\overline{}$	ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、	古、からわ即	し、キャベツ、人参、えだま め、あおのり	りん、中華だしの素、 塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質 20.3 22.9	g	
金	お浸し(いんげん)	砂糖				ツナマヨおにぎり	脂質 17.2 18.8	} g	
)	みかん缶						食 塩 1.5 1.8	} g	
04	豚肉の甘みそ丼	米、小麦粉、黒砂 糖、油、片栗粉、砂	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、	人参、たまねぎ、チンゲンサ イ、いんげん、コーン、とろ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキング	牛乳	エネルギー 475 551	kcal	
_	人参しりしり風	糖、ごま油	自みそ	ろこんぶ	パウダー	牛乳	たんぱく質 18.0 20.2	g	
土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質 16.6 18.1	. g	
\smile							食 塩 1.2 1.4	g	
06	麦ごはん もも缶	米、片栗粉、押麦、 砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、 ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・ かぶの葉、白桃缶、人参、	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、	牛乳		kcal /	
	鶏チリ		•	たまねぎ、レーズン	酢、おろししょうが、	十五夜	たんぱく質 18.5 20.8	-	
′ •	キャベツのツナレーズンサラダ				塩、コンソメ、中華だ しの素、おろしにん		脂質 12.1 12.4	_	
\vdash	かぶのスープ(ベーコン)	るは7 Mc 3世 石・・	小 到 9944 中 4	オレンジ、大根、人参、たま	にく	かぼちゃ団子	食塩 1.5 1.8		
	鶏南蛮うどん		告れ、 場げ、しらす干し、	ねぎ、こまつな、長ねぎ、	ゆ、みりん、塩	牛乳		kcal	
	厚揚げの炒め煮	糖	納豆	コーン、しいたけ、ひじき、 あおのり		牛乳の香むにずり	たんぱく質 21.8 25.0	_	
	青菜の納豆和え			(A)40 (2)		磯の香おにぎり	脂質 13.4 14.2	_	
$\overline{}$	オレンジ 御飯	さつまいも、米、砂	牛乳、豚もも、卵、	キャベツ、大根、長ねぎ、ま	だし注しようめ	牛乳	食 塩 1.6 1.9 エネルギー 453 524		
	岬取 玉子と豚肉の炒めもの	糖、片栗粉、ごま	油揚げ、しらす干	いたけ、しめじ、きゅうり、人		十孔 牛乳	エネルギー 453 524 たんぱく質 19.6 22.2	kcal	
	玉丁乙豚肉の炒めもの おかか和え	油、油	し、みそ、かつお 節	参、いんげん、粉かんてん		さつまいもようかん	脂質 13.5 14.2		
	みみかがれた みそ汁(だいこん・あげ)					C 241 047870	食塩 1.3 1.5		
_	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だし汁、ソース、ケ	上 牛乳		kcal	
	さけのフライ(卵不使用)	も、油、砂糖、小麦 粉、パン粉、バター		カット、もやし、人参、絹さや	チャップ、酢、ココ ア、塩	牛乳	たんぱく質 18.9 21.3		
	ほうれん草ともやしのサラダ	101 (/ 12 10) (/ 12			ノ 、 - cm.	ココアラスク風	脂質 15.2 16.4	_	
	みそ汁(さといも・絹さや)						食 塩 1.3 1.6	_	
10	トマトの日			たまねぎ、ホールトマト、人		牛乳	·) kcal	
_	食パン ヨーグルト	いも、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、片栗	豚ひき肉、かつお 節	参、きゅうり、ごほう	酒、塩	牛乳	たんぱく質 20.3 23.1	g	
	ミートボールトマトシチュー	粉、米粉、白いりご				おかかおにぎり	脂質 17.2 18.9	g	
\smile	ごぼうサラダ	£					食 塩 1.5 1.8	} g	
11	御飯		牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大	だし汁、しょうゆ、 酢、しそふりかけ、カ	牛乳	エネルギー 450 520) kcal	
	鶏肉の甘酢煮	砂糖、ごま油	P4(*)- C	根、干ししいたけ、わかめ	レー粉、塩	牛乳	たんぱく質 18.8 21.1	. g	
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					カレービーフン	脂質 15.5 16.7	g	
-	みそ汁(わかめ・切干大根)	Mr. 19 . 19 . 1	(Lett. Bee)) for all	Harris Jalan Walan and I	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		食 塩 1.6 1.9		
	ポークカレー			柿、たまねぎ、キャベツ、人 参、チンゲンサイ、パイナッ		牛乳		2 kcal	
	キャベツのパインサラダ	油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース		牛乳	たんぱく質 17.2 19.2		
_ `	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)					抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質 14.5 15.5		
-	^柿	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、たら、油揚	こまつな、人参、れんこん、	だし汁、しょうゆ、	牛乳	食 塩 1.5 1.8 エネルギー 482 560		
15	きのこの日	バター、油、白いり	げ、みそ、脱脂粉	たまねぎ、コーン、しいた	酢、酒、みりん、塩	午乳 牛乳		kcal	
	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ) 蒸し魚のとろみあん	ごま、片栗粉	乳	け、しめじ、切干大根、えの きたけ、パプリカ		十孔 ショートブレッド	たんぱく質 18.5 20.8 脂質 16.2 17.6		
	(*************************************						食塩 1.6 1.9	_	
\vdash	切り干し大根のサラダ	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉、ツナ	いんげん、みかん缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	牛乳		kcal	
	ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、	缶、かつお節	し、キャベツ、人参、えだま め、あおのり	りん、中華だしの素、 塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質 20.3 22.9		
	お浸し(いんげん)	エックマョネース、 砂糖		(ν), (Δ)40 V) ¹	一切 一切	ツナマヨおにぎり	脂質 17.2 18.8	_	
	みかん缶						食塩 1.5 1.8		
-	麦ごはん		牛乳、豆腐、豚も	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳		kcal	
	揚げ焼き豆腐のきのこあん	片栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白		イ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、	りん、酒、ベーキング パウダー、中華だし	牛乳	たんぱく質 17.9 20.1		
金	ほうれん草のおかか和え(コーン)	いりごま	. 61:	絹さや、干ししいたけ	の素、塩	甘食	脂質 13.2 13.8	} g	
\cup	はるさめスープ (チンゲンサイ・ごま)						食 塩 1.1 1.3		
18	豚肉の甘みそ丼	米、小麦粉、黑砂	牛乳、豚肉、無調	人参、たまねぎ、チンゲンサ		牛乳	エネルギー 475 551		
$\overline{}$	人参しりしり風	糖、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	整豆乳、ツナ缶、 白みそ	イ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ	うゆ、酒、ベーキング パウダー	牛乳	たんぱく質 18.0 20.2	g	
土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質 16.6 18.1	. g	
\smile							食 塩 1.2 1.4	t g	
	※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試り	ア下ヤ い		※食材の仕入れの都合	ファトル 赤田十7月	ムボデギいナナ			

※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

園長 学養士 保護者



タムスわんぱく保育園川口 バナナアレルギー

н				1.6. 41.1.4		I comban d	₩ ₩ F	
月/	献立名	材料名(昼食・3時ま			attra I. dol	10時おやつ	栄養品	
曜	·	熱と力になるもの 米、片栗粉、押麦、	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏むね肉、	体の調子を整えるものかぼちゃ、キャベツ、かぶ・	調味料 だし汁、ケチャップ、	3時おやつ	乳児	
20	麦ごはん もも缶	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン	かぶの葉、白桃缶、人参、	しょうゆ、酒、みりん、	牛乳		517 kca
	鶏チリ			たまねぎ、レーズン	酢、おろししょうが、	牛乳	たんぱく質 18.5	_
月	キャベツのツナレーズンサラダ				塩、コンソメ、中華だ しの素、おろしにん	かほちや団子		12.4 g
\smile	かぶのスープ(ベーコン)	- 12 M M M			にく			1.8 g
21	鶏南蛮うどん	りどん、米、油、日い りごま、片栗粉、砂	牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、しらす干し、	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 437	503 kca
$\overline{}$	厚揚げの炒め煮	糖	納豆	コーン、しいたけ、ひじき、		牛乳	たんぱく質 21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え			あおのり		磯の香おにぎり	脂 質 13.4	14.2 g
\smile	オレンジ						食 塩 1.6	1.9 g
22	御飯	さつまいも、米、砂	牛乳、豚もも、卵、	キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー 453	524 kca
$\overline{}$	玉子と豚肉の炒めもの	糖、片栗粉、ごま 油、油	油揚げ、しらす干し、みそ、かつお	いたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんてん	酒、みりん	牛乳	たんぱく質 19.6	22.2 g
水	おかか和え	her C. Her	節	\$ (101) 10 (1)310 10 (10		さつまいもようかん	脂質 13.5	14.2 g
	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩 1.3	_
23	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だし汁、ソース、ケ	牛乳	エネルギー 450	
_	さけのフライ(卵不使用)	も、油、砂糖、小麦		カット、もやし、人参、絹さや		牛乳	たんぱく質 18.9	
		粉、パン粉、バター			ア、塩	ココアラスク風		16.4 g
/\ <u>\</u>	ほうれん草ともやしのサラダ					ココノノハノ風		_
<u> </u>	みそ汁(さといも・絹さや)	米、ホットケーキミッ	生到 医抗 百府	柿、人参、ブロッコリー、か	だし汁、しょうゆ、	LL TI	食塩 1.3	
24	0.0000 0.1200	クス、くり、油、砂	」がひひ、立勝	(ボスク、ノロッコッ一、か) ぼちゃ、こまつな	塩、酒	牛乳	エネルギー 466	
ı	くりごはんすまし汁(花ふ・こまつな)	糖、麩、黒いりごま、				牛乳	たんぱく質 19.2	_
金	豚肉の南部焼き 柿	白いりごま				かぼちゃドーナツ	脂 質 15.0	16.1 g
\smile	人参の甘煮(ブロッコリー)						食 塩 1.7	2.0 g
25	御飯	米、じゃがいも、ビー フン、油、片栗粉、	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大	だし汁、しょうゆ、 酢、しそふりかけ、カ	牛乳	エネルギー 450	520 kca
$\overline{}$	鶏肉の甘酢煮	砂糖、ごま油	内、みて	根、干ししいたけ、わかめ	レー粉、塩	牛乳	たんぱく質 18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					カレービーフン	脂 質 15.5	16.7 g
\smile	みそ汁(わかめ・切干大根)						食 塩 1.6	1.9 g
27	食パン	食パン、米、じゃが	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ、	牛乳	エネルギー 482	560 kca
ı	ミートボールトマトシチュー	いも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗	豚ひき肉、かつお	参、きゅうり、ごぼう	酒、塩	牛乳	・ たんぱく質 20.3	23.1 g
l	ごぼうサラダ	粉、米粉、白いりご	[1]			おかかおにぎり	脂質 17.2	_
ı	ヨーグルト	ま				40% % 40(CC)	食塩 1.5	_
_	ポークカレー	米、じゃがいも、ホッ	生乳 豚もむ 無調	 柿、たまねぎ、キャベツ、人	カレールゥ. 酒. おろ	上 牛乳	エネルギー 452	
40		トケーキミックス、		参、チンゲンサイ、パイナッ	ししょうが、酢、中華			
	キャベツのパインサラダ	油、砂糖		プル、長ねぎ、グリンピース	だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳	たんぱく質 17.2	_
· `	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)					抹茶ホットケーキ(スキムミルク) 		15.5 g
	柿	\(\lambda \) = \frac{1}{2} \text{M/V} \\ \tag{7.1} \text{M/T} \\ \tag{7.1} \\ \ta	T-21 T-7 T-14	-1 14 1-1-1	L*))) . *,1		食 塩 1.5	
l	きのこ御飯(油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、 バター、油、白いり	牛乳、たら、油揚 げ、みそ、脱脂粉	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいた	たし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 482	
$\widehat{}$	蒸し魚のとろみあん	ごま、片栗粉	乳	け、しめじ、切干大根、えの		牛乳	たんぱく質 18.5	20.8 g
水	切り干し大根のサラダ			きたけ、パプリカ		ショートブレッド	脂 質 16.2	17.6 g
\smile	みそ汁(はす・たまねぎ)						食 塩 1.6	1.9 g
30	御飯りんご	米、マーマレード		りんご、人参、たまねぎ、い		牛乳	エネルギー 442	509 kca
$\overline{}$	鶏肉のマーマレード焼き	ジャム、ノンエッグマ ヨネーズ、白すりご	Δ	んげん、だいこん葉、れんこ ん、ひじき	ろしにんにく	牛乳	たんぱく質 15.9	17.6 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)	ま		,		大学芋(ごま)	脂 質 14.1	15.0 g
_	コンソメスープ(玉葱・大根葉)	1						1.4 g
31	ハロウィン	米、小麦粉、バ	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、たまねぎ、はくさ		牛乳	エネルギー 488	
ı	ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶	ター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	ハム、きな粉、ピザ 用チーズ	い、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅう	ベーキングパウダー	牛乳	たんぱく質 17.4	
l	白菜のサラダ(ドレッシング)	▽ が、八 木切	/ii / · · ^	り、コーン、グリンピース、レ		きなこクッキー あしむ	脂質 18.0	
	コンソメスープ(コーン・ねぎ)	1		モン果汁				
$reve{}$			80			(S)		1.1 g
							エネルギー	kca
	~		7				たんぱく質	g
			X				脂質	g
\smile	<i>K</i>		/X	H	_		食 塩	mg
			Y	-71		,	エネルギー	kca
$\overline{}$		AL.	4	C			たんぱく質	g
							脂質	g
\smile			Y				食 塩	g
		1:					エネルギー	kca
_	1	TIT	IL	アント			たんぱく質	g
		=	C				脂質	g
	· ·		2				食塩	8
							• est 145	g
<u> </u>					/			E00 :
<u> </u>			-2	2			エネルギー 461	
) (~			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	エネルギー 461 たんぱく質 18.8	21.1 g
)			_				エネルギー 461	21.1 g 16.1 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。



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

宗教食

日/	献立名			全食・3時おやつ)	1	10時おやつ		養和	
曜		MMC/ \$1 5.00 5	血や肉や骨になるもの	П . М. 1 С	調味料	3時おやつ		乳児	
01	御飯りんご	さつまいも、米、 マーマレードジャ	牛乳、鶏もも肉、ハ ム→除去	りんご、人参、たまねぎ、い んげん、だいこん葉、れんこ	しょうゆ、酒、コンソメ (代替え:出汁)、塩、	牛乳	エネルギー	442	509 kcal
$\widehat{}$	鶏肉のマーマレード焼き	ム、砂糖、油、ノン		ん、ひじき	パセリ粉、おろしに	牛乳	たんぱく質		_
水	根菜サラダ(ごまマヨ)(ハム除去)	エッグマヨネーズ、 白すりごま、白いり			んにく	大学芋(ごま)	脂質	14.1	15.0 g
\smile	コンソメスープ(玉葱・大根葉) (出汁スープ)	ごま					食 塩	1.2	1.4 g
02	豆腐の日	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、押麦、はる	牛乳、豆腐、豚もも →除去、卵、脱脂	ほうれんそう、チンゲンサ イ、たまねぎ、人参、コー	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキン	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
$\overline{}$	麦ごはん はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	さめ、油、ごま油、白			グパウダー、中華だ	牛乳	たんぱく質	17.9	20.1 g
木	揚げ焼き豆腐のきのこあん(豚肉除去)	いりごま		絹さや、干ししいたけ	しの素、塩	甘食	脂質	13.2	13.8 g
\smile	ほうれん草のおかか和え(コーン)						食 塩	1.1	1.3 g
03	野菜ラーメン (豚肉除去)	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉→除	いんげん、みかん缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	478	551 kcal
$\overline{}$	ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、	去、ツナ缶、かつ お節	し、キャベツ、人参、えだま め、あおのり	りん、中華だしの 素、塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質	20.3	22.9 g
金	お浸し(いんげん)	砂糖				ツナマヨおにぎり	脂質	17.2	18.8 g
\smile	みかん缶						食 塩	1.5	1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼 (鶏肉の甘味噌丼)	米、小麦粉、黑砂	牛乳、豚肉(代替	人参、たまねぎ、チンゲンサ		牛乳	エネルギー	475	551 kcal
_	人参しりしり風	糖、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	え:鶏肉)、無調整豆乳、ツナ缶、白	イ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ	うゆ、酒、ベーキング パウダー	牛乳	たんぱく質	18.0	20.2 g
+:	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	WHY C SIM	みそ	JC/043*	. ,,	蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂質	16.6	18.1 g
_							食塩	1.2	1.4 g
06	麦ごはんもも缶	米、片栗粉、押麦、	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、しょ	牛乳	エネルギー	447	517 kcal
	941	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン →除去	かぶの葉、白桃缶、人参、 たまねぎ、レーズン	うゆ、酒、みりん、酢、お ろししょうが、塩、コンソ	十五夜	たんぱく質		20.8 g
	キャベツのツナレーズンサラダ		/ /	/によ4ょさ、レーヘン	メ(代替え:出汁)、中華 だしの素、おろしにんに				20.6 g
71	かぶのスープ(ベーコン) (ベーコン除去)				く	かぼちゃ団子	食塩	1.5	1.8 g
07	鶏南蛮うどん	うどん、米、油、白い	牛乳、鶏もも肉、牛	オレンジ、大根、人参、たま	だし汁、酒、しょう	牛乳	エネルギー	437	503 kcal
	厚揚げの炒め煮		揚げ、しらす干し、	ねぎ、こまつな、長ねぎ、	ゆ、みりん、塩	半乳	たんぱく質		25.0 g
	字物() の)がの) (利用) では、	糖	納豆	コーン、しいたけ、ひじき、 あおのり		磯の香おにぎり			_
						域の合わにさり			14.2 g
\vdash	オレンジ /im for	さつまいも、米、砂	牛乳、豚もも(代替	キャベツ、大根、長ねぎ、ま	だり注しらぬ	4L 701	食 塩	1.6	1.9 g
08	御飯	糖、片栗粉、ごま	え:鶏肉)、卵、油	いたけ、しめじ、きゅうり、人		牛乳	エネルギー	453	524 kcal
<u>.</u>	玉子と豚肉の炒めもの (卵と鶏肉の炒め物)	油、油	揚げ、しらす干し、 みそ、かつお節	参、いんげん、粉かんてん		牛乳	たんぱく質		
水	おかか和え		o ≻ C (1/2 - 240 Kl)			さつまいもようかん			14.2 g
	みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、さとい	上回 キロ カス	ほうれんそう、黄桃缶ダイス	だい ソーフト	1121	食 塩	1.3	1.5 g
09	御飯 黄桃缶	未、良ハン、さとい も、油、砂糖、小麦	牛乳、さけ、みそ	カット、もやし、人参、絹さや		牛乳	エネルギー	450	519 kcal
<u> </u>	さけのフライ(卵不使用)	粉、パン粉、バター			ア、塩	牛乳	たんぱく質		21.3 g
木	ほうれん草ともやしのサラダ					ココアラスク風		15.2	16.4 g
$\overline{}$	みそ汁(さといも・絹さや)	A 0, 14 30 . 20	//		2.7.1		食 塩	1.3	1.6 g
10	1 4 1 4 1	食バン、米、じゃが いも、ノンエッグマヨ	Home and American College Andrews	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しようゆ、コンソメ(代替え出汁)、酒、塩	牛乳	エネルギー		560 kcal
$\widehat{}$	食パン ヨーグルト	ネーズ、砂糖、片栗	鶏ひき肉)、かつお	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		牛乳	たんぱく質		_
金	14. 7.1 1107 -	粉、米粉、白いりご ま	節			おかかおにぎり	脂質	17.2	18.9 g
\smile	ごぼうサラダ						食 塩	1.5	1.8 g
11	御飯	米、じゃがいも、 ビーフン、油、片栗	牛乳、鶏もも肉、豚 肉→除去、みそ		だし汁、しょうゆ、 酢、しそふりかけ、カ	牛乳	エネルギー	450	520 kcal
$\widehat{}$	鶏肉の甘酢煮	粉、砂糖、ごま油	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	根、干ししいたけ、わかめ	レー粉、塩	牛乳	たんぱく質	18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					カレービーフン	脂質	15.5	16.7 g
\smile	みそ汁(わかめ・切干大根)					(豚肉除去)	食 塩	1.6	1.9 g
14	ポークカレー (チキンカレー)	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、	牛乳、豚もも(代替え:鶏肉)、無調整	柿、たまねぎ、キャベツ、人 参、チンゲンサイ、パイナッ	ろししょうが、酢、中	牛乳	エネルギー	452	522 kcal
	キャベツのパインサラダ	油、砂糖	豆乳、脱脂粉乳	プル、長ねぎ、グリンピース	華だしの素、塩、お	牛乳	たんぱく質	17.2	19.2 g
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				ろしにんにく、コンソ メ(代替え:出汁)	抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質	14.5	15.5 g
\smile	柿						食 塩	1.5	1.8 g
15	きのこの日	米、小麦粉、砂糖、 バター、油、白いり	牛乳、たら、油揚 げ、みそ、脱脂粉		だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	482	560 kcal
$\overline{}$	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ)	ごま、片栗粉	り、みて、脱脂材 乳	け、しめじ、切干大根、えの	pt、1日、かりん、塩	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g
水	蒸し魚のとろみあん			きたけ、パプリカ		ショートブレッド	脂質	16.2	17.6 g
\smile	切り干し大根のサラダ						食 塩	1.6	1.9 mg
16	野菜ラーメン (豚肉除去)	中華麺(卵無し)、	牛乳、豚肉→除	いんげん、みかん缶、もや	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	478	551 kcal
$\overline{}$	ジャガイモのカレーマヨ		去、ツナ缶、かつ お節	し、キャベツ、人参、えだま め、あおのり	りん、中華だしの 素、塩、カレー粉	牛乳	たんぱく質	20.3	22.9 g
木	お浸し(いんげん)	砂糖				ツナマヨおにぎり	脂質	17.2	18.8 g
<u></u>	みかん缶						食 塩	1.5	1.8 g
17	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、豆腐、豚もも	ほうれんそう、チンゲンサ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
_	揚げ焼き豆腐のきのこあん(豚肉除去)	片栗粉、押麦、はる さめ、油、ごま油、白		イ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、	りん、酒、ベーキン グパウダー、中華だ	牛乳	たんぱく質	17.9	20.1 g
金	ほうれん草のおかか和え(コーン)	いりごま	- 101.0 - 10 M	絹さや、干ししいたけ	しの素、塩	甘食			13.8 g
	はるさめスープ (チンゲンサイ・ごま)						食塩	1.1	1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼 (鶏肉の甘味噌丼)	米、小麦粉、黑砂	牛乳、豚肉(代替	人参、たまねぎ、チンゲンサ		牛乳	エネルギー	475	551 kcal
	人参しりしり風	糖、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	え:鶏肉)、無調整豆乳、ツナ缶、白	イ、いんげん、コーン、とろ ろこんぶ	うゆ、酒、ベーキング パウダー	牛乳	たんぱく質		
+	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	が、こみ田	豆乳、ファ田、日 みそ	-)_///*	7.2	蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)			18.1 g
							食塩		1.4 g
Щ	** & ** > 1.1****、 & ++) 1			シ <u> </u>	1	<u> </u>	八 塩	1.4	1.7 8

※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

宗教食

日	tot.	材料名(昼食・3時おやつ) 10時おやつ						栄養価			
曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	1	調味料	3時おやつ	1	乳児			
_	麦ごはんもも缶	米、片栗粉、押麦、	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・	だし汁、ケチャップ、しょ	牛乳		447	517 kcal		
_	鶏チリ	砂糖、油	ツナ缶、ベーコン →除去	かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	うゆ、酒、みりん、酢、お ろししょうが、塩、コンソ	牛乳	たんぱく質	18.5	20.8 g		
	キャベツのツナレーズンサラダ		121/24	720432	メ(代替え:出汁)、中華 だしの素、おろしにんに	かぼちゃ団子	脂質	12.1	12.4 g		
$\overline{}$	かぶのスープ(ベーコン) (ベーコン除去)				<		食塩	1.5	1.8 g		
21	鶏南蛮うどん			オレンジ、大根、人参、たま		牛乳	エネルギー	437	503 kcal		
$\overline{}$	厚揚げの炒め煮	りごま、片栗粉、砂 糖	揚げ、しらす干し、 納豆	ねぎ、こまつな、長ねぎ、 コーン、しいたけ、ひじき、	ゆ、みりん、塩	牛乳	たんぱく質	21.8	25.0 g		
火	青菜の納豆和え	- DI	7114	あおのり		磯の香おにぎり	脂質	13.4	14.2 g		
$\overline{}$	オレンジ						食塩	1.6	1.9 g		
22	御飯	さつまいも、米、砂	牛乳、豚もも(代替	キャベツ、大根、長ねぎ、ま		牛乳	エネルギー	453	524 kcal		
$\overline{}$	玉子と豚肉の炒めもの (卵と鶏肉の炒め物)	糖、片栗粉、ごま 油、油	え:鶏肉)、卵、油揚げ、しらす干し、	いたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんてん	酒、みりん	牛乳	たんぱく質	19.6	22.2 g		
水	おかか和え		みそ、かつお節			さつまいもようかん	脂質	13.5	14.2 д		
)	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.3	1.5 g		
23	御飯 黄桃缶	米、食パン、さとい も、油、砂糖、小麦	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや		牛乳	エネルギー	450	519 kcal		
$\overline{}$	さけのフライ(卵不使用)	粉、パン粉、バター		カット、も、そし、八多、桐さ、	ア、塩	牛乳	たんぱく質	18.9	21.3 д		
木	ほうれん草ともやしのサラダ					ココアラスク風	脂質	15.2	16.4 g		
\smile	みそ汁(さといも・絹さや)						食 塩	1.3	1.6 g		
24	お楽しみ給食	米、ホットケーキミッ クス、くり、油、砂	牛乳、豚もも(代替 え:鶏肉)、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、か ぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、 塩、酒	牛乳	エネルギー	466	540 kcal		
$\overline{}$		糖、麩、黒いりごま、	/wgF3/\ \\ \/\@		- MEY 11-3	牛乳		19.2	21.7 g		
金	豚肉の南部焼き (鶏肉の南部焼き)	白いりごま				かぼちゃドーナツ		15.0	16.1 g		
$\overline{}$	人参の甘煮(ブロッコリー) 柿						食 塩	1.7	2.0 g		
25	御飯	米、じゃがいも、 ビーフン、油、片栗	牛乳、鶏もも肉、豚 肉→除去、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、 いんげん、絹さや、切干大	だし汁、しょうゆ、 酢、しそふりかけ、カ	牛乳	エネルギー	450	520 kcal		
<u> </u>	鶏肉の甘酢煮	粉、砂糖、ごま油	,	根、干ししいたけ、わかめ	レー粉、塩	牛乳	たんぱく質		· ·		
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					カレービーフン			16.7 g		
)	みそ汁(わかめ・切干大根)	食パン、米、じゃが	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、ホールトマト、人	しょうゆ、コンソメ(代	(豚肉除去)	食塩	1.6	1.9 g		
27	食パン	いも、ノンエッグマヨ	豚ひき肉(代替え:	参、きゅうり、ごぼう	替え:出汁)、酒、塩	牛乳	エネルギー	482	560 kcal		
_	ミートボールトマトシチュー (ミートホサールンチュー:豚肉→適肉 コンンメー出出)	ネーズ、砂糖、片栗 粉、米粉、白いりご	鶏ひき肉)、かつお節			牛乳 かなないでがり		20.3	23.1 g		
	ごぼうサラダ	ま	14			おかかおにぎり			18.9 g		
_	ヨーグルト ポークカレー (チキンカレー)	米、じゃがいも、ホッ	牛乳、豚もも(代替	柿、たまねぎ、キャベツ、人	カレールゥ 洒 お	牛乳	食 塩 エネルギー	1.5 452	1.8 g		
	ポークカレー (チキンカレー) キャベツのパインサラダ	トケーキミックス、	え:鶏肉)、無調整	参、チンゲンサイ、パイナッ	ろししょうが、酢、中	十孔 牛乳			522 kcal 19.2 g		
	ヤヤ・ヘノのハイノ リ フタ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	油、砂糖	豆乳、脱脂粉乳	プル、長ねぎ、グリンピース	華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソ	十升 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)			19.2 g 15.5 g		
	柿				メ(代替え:出汁)	 	食塩	1.5	1.8 g		
29	きのこ御飯(油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、たら、油揚	こまつな、人参、れんこん、	だし汁、しょうゆ、	牛乳	エネルギー		560 kcal		
	蒸し魚のとろみあん		げ、みそ、脱脂粉 乳	たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えの	酢、酒、みりん、塩	牛乳	たんぱく質				
	切り干し大根のサラダ	こま、月禾初	孔	きたけ、パプリカ		ショートブレッド			17.6 g		
	みそ汁(はす・たまねぎ)						食塩		1.9 g		
-	御飯りんご	米、マーマレード	牛乳、鶏もも肉、ハ	りんご、人参、たまねぎ、い		牛乳	エネルギー				
	鶏肉のマーマレード焼き	ジャム、ノンエッグマ ヨネーズ、白すりご	ム→除去	んげん、だいこん葉、れんこ ん、ひじき	(代替え:出汁)、塩、 パセリ粉、おろしに	牛乳	たんぱく質				
木	根菜サラダ(ごまマヨ)	ま		75000	んにく	大学芋(ごま)	脂質	14.1	15.0 g		
\smile	コンソメスープ(玉葱・大根葉) (出汁スープ)						食 塩	1.2	1.4 g		
31	ハロウィン	米、小麦粉、バ	牛乳、鶏むね肉、	かぼちゃ、たまねぎ、はくさ		牛乳	エネルギー	488	560 kcal		
$\overline{}$	ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶	ター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	ハム→除去、きな 粉、ピザ用チーズ	い、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅう	ングパウダー	牛乳	たんぱく質	17.4	19.3 д		
金	白菜のサラダ(ドレッシング) (ハム除去)			り、コーン、グリンピース、レモン果汁		きなこクッキー	脂質	18.0	19.9 g		
\smile	コンソメスープ(コーン・ねぎ) (出汁スープ)			C 7 X 11			食 塩	1.0	1.1 g		
					'		エネルギー		kcal		
$\overline{}$		1	\rightarrow				たんぱく質		g		
			A X				脂質		g		
$\overline{}$			X	H			食 塩		mg		
			YY	H			エネルギー		kcal		
$\overline{}$		1	1				たんぱく質		g		
				P			脂質		g		
$\overline{}$							食 塩		g		
	N		777	F.O.			エネルギー		kcal		
		= 1					たんぱく質		g		
			د				脂質		g		
$\overline{}$					J		食塩	401	gg		
					and the second s		エネルギー		533 kcal		
							たんぱく質		_		
									16.1 g		
\subseteq	※食べたことがかい食材け 必ずご安庭で試け	<u> </u>		** ** ** ** ** ** ** ** ** *	1	A 12. 2 (2. 1. 1. 1.	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。