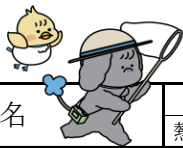


2025年11月



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 3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				
01 ( 土 )	ドライカレーライス 青のりポテト 春雨スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	484 16.4 17.7 0.9	562 18.2 19.5 1.1 kcal g g g
04 ( 火 )	長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3 kcal g g g
05 ( 水 )	麦ごはん さばの焼きおろし煮 納豆の梅和え みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7 kcal g g g
06 ( 木 )	ロールパン ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0 kcal g g g
07 ( 金 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麴・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麴、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4 kcal g g g
08 ( 土 )	そぼろ丼 ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2 kcal g g g
10 ( 月 )	バセリライス ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(大根葉)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ベーコン	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	487 19.6 17.1 1.1	567 22.2 18.8 1.3 kcal g g g
11 ( 火 )	御飯 ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8 kcal g g g
12 ( 水 )	いりこのふりかけ御飯 卵焼き 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんとん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6 kcal g g g
13 ( 木 )	肉うどん ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2 kcal g g g
14 ( 金 )	七五三 もみじ御飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、りんごジャム、片栗粉、油、麴、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	469 18.1 16.1 1.7	544 20.3 17.4 2.1 kcal g g g
15 ( 土 )	御飯 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7 kcal g g g
17 ( 月 )	長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3 kcal g g g
18 ( 火 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麴・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麴、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4 kcal g g g
19 ( 水 )	ロールパン ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0 kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

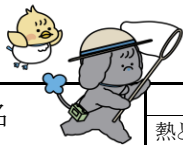
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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11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 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	麦ごはん					牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー	503	586 kcal
(	さばの焼きおろし煮						たんぱく質	19.2	21.7 g
木	納豆の梅和え						脂 質	19.4	21.6 g
)	みそ汁(里芋・あげ)						食塩	1.4	1.7 g
21	<b>世界の料理 (ケニア)</b>					牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー	452	523 kcal
(	ピラウ 野菜スープ(コーン・もやし)						たんぱく質	18.0	20.2 g
金	ニヤマチョマ						脂 質	16.2	17.6 g
)	キャベジ						食塩	1.3	1.6 g
22	そばろ丼					牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー	450	520 kcal
(	ほうれん草のナムル(ごま)						たんぱく質	18.5	20.9 g
土	かぶのスープ						脂 質	15.4	16.6 g
)	バナナ						食塩	1.0	1.2 g
25	肉うどん					牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー	479	541 kcal
(	ブロッコリーのサラダ						たんぱく質	19.1	21.2 g
火	白菜の昆布和え						脂 質	16.2	17.6 g
)	バナナ						食塩	1.9	2.2 g
26	いりこのふりかけ御飯					牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー	489	568 kcal
(	卵焼き						たんぱく質	20.6	23.4 g
水	春雨の酢の物						脂 質	17.2	18.8 g
)	豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)						食塩	1.3	1.6 g
27	御飯					牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー	554	649 kcal
(	ぶりの竜田揚げ						たんぱく質	20.8	23.6 g
木	切干大根の煮物						脂 質	23.1	26.2 g
)	みそ汁(高野豆腐)						食塩	1.5	1.8 g
28	<b>おたのしみ給食</b>					牛乳 牛乳130 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー	517	604 kcal
(	チキンカレーライス りんご						たんぱく質	18.0	20.2 g
金	コールスローサラダ						脂 質	17.2	18.8 g
)	コンソメスープ(大根葉・麩)						食塩	1.8	2.1 g
29	御飯					牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー	476	552 kcal
(	炒り豆腐						たんぱく質	17.5	19.6 g
土	かぼちゃの甘煮						脂 質	13.7	14.5 g
)	みそ汁(里芋・いんげん)						食塩	1.5	1.7 g
平均 栄養 価							エネルギー	482	558 kcal
							たんぱく質	19.1	21.6 g
							脂 質	17.3	19.0 g
							食塩	1.5	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。

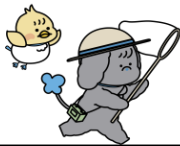
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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11月



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

園長	栄養士	保護者

卵アレルギー

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 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					
01 ( 青のりポテト 春雨スープ )		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、おろしんにんにく、カレー粉、塩	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	484 16.4 17.7 0.9	562 18.2 19.5 1.1	kcal g g g
04 ( 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ )		中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
05 ( 麦ごはん さばの焼きおろし煮 納豆の梅和え )		米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7	kcal g g g
06 ( ロールパン ポークハヤシ マカロニサラダ )	ロールパン (食パン) パイン缶	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g g
07 ( 御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ )		米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
08 ( そぼろ丼 ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ )		米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2	kcal g g g
10 ( パセリライス ハンバーグ ジャーマンポテト )	みかんヨーグルト	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ベーコン	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	487 19.6 17.1 1.1	567 22.2 18.8 1.3	kcal g g g
11 ( 御飯 ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 )		米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8	kcal g g g
12 ( いりこのふりかけ御飯 卵焼き (肉野菜炒め) 春雨の酢の物 )		米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんでん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6	kcal g g g
13 ( 肉うどん ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え )		うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2	kcal g g g
14 ( 七五三 もみじ御飯 鶏のから揚げ )	七五三 すまし汁(花麩・わかめ) 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、りんごジャム、片栗粉、油、麩、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	469 18.1 16.1 1.7	544 20.3 17.4 2.1	kcal g g g
15 ( 御飯 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 )		米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7	kcal g g g
17 ( 長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ )		中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
18 ( 御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ )		米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
19 ( ロールパン ポークハヤシ マカロニサラダ )	ロールパン (食パン) パイン缶	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g 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



乳 幼 児 献 立 表

園長	栄養士	保護者

卵アレルギー

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	麦ごはん ― さばの焼きおろし煮 木 納豆の梅和え ― みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー	503	586	kcal
21	<b>世界の料理 (ケニア)</b> ― ピラウ 野菜スープ(コーン・もやし) 金 ニヤマチョマ ― キャベジ	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豚ひき肉	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、塩、カレー粉、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー	452	523	kcal
22	そばろ井 ― ほうれん草のナムル(ごま) 土 かぶのスープ ― バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー	450	520	kcal
25	肉うどん ― ブロッコリーのサラダ 火 白菜の昆布和え ― バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー	479	541	kcal
26	いりこのふりかけ御飯 ― <b>卵焼き (肉野菜炒め)</b> 水 春雨の酢の物 ― 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、 <del>卵</del> →除去、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんとん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー	489	568	kcal
27	御飯 ― ぶりの竜田揚げ 木 切干大根の煮物 ― みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー	554	649	kcal
28	<b>おたのしみ給食</b> ― チキンカレーライス りんご 金 コールスローサラダ ― コンソメスープ(大根葉・麩)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麩	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、無調整豆乳、おからパウダー	キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ、人参、だいこん葉、コーン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳130 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー	517	604	kcal
29	御飯 ― 炒り豆腐 土 かぼちゃの甘煮 ― みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー	476	552	kcal
平均							エネルギー	482	558	kcal
栄							たんぱく質	19.1	21.6	g
養							脂 質	17.3	19.0	g
価							食塩	1.5	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。

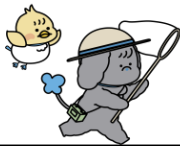
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※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11月



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

卵、魚、ピーナッツアレルギー

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		
		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 ( 土 )	ドライカレーライス 青のりポテト 春雨スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	484 16.4 17.7 0.9	562 18.2 19.5 1.1 kcal g g g
04 ( 火 )	長崎ちゃんぽん→(さつま揚げ除去) 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ→除去、ちくわ→除去	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3 kcal g g g
05 ( 水 )	麦ごはん さばの焼きおろし煮(鶏肉の焼きおろし煮) 納豆の梅和え(かつおぶし除去) みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さいとも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば→代替え:鶏肉、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節→除去	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7 kcal g g g
06 ( 木 )	ロールパン (食パン) パイン缶 ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0 kcal g g g
07 ( 金 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4 kcal g g g
08 ( 土 )	そぼろ丼 ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2 kcal g g g
10 ( 月 )	パセリライス みかんヨーグルト ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(大根葉)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ベーコン	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	487 19.6 17.1 1.1	567 22.2 18.8 1.3 kcal g g g
11 ( 火 )	御飯 ぶりの竜田揚げ(鶏肉の竜田揚げ) 切干大根の煮物(ツナ除去) みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、ツナ缶→除去、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8 kcal g g g
12 ( 水 )	いりこのふりかけ御飯(ご飯) 卵焼き (肉野菜炒め) 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし→除去、かまぼこ→除去	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんでん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん→除去、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6 kcal g g g
13 ( 木 )	肉うどん ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2 kcal g g g
14 ( 金 )	七五三 ★ もみじ御飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、りんごジャム、片栗粉、油、麩、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ 	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	469 18.1 16.1 1.7	544 20.3 17.4 2.1 kcal g g g
15 ( 土 )	御飯 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さいとも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7 kcal g g g
17 ( 月 )	長崎ちゃんぽん(さつま揚げ除去) 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ→除去、ちくわ→除去	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3 kcal g g g
18 ( 火 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4 kcal g g g
19 ( 水 )	ロールパン (食パン) パイン缶 ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0 kcal g g 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



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

園長	栄養士	保護者

卵、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	麦ごはん (さばの焼きおろし煮(鶏肉の焼きおろし煮) 納豆の梅和え(かつおぶし除去) みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば→代替え:鶏肉、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節→除去	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー	503	586 kcal
21	世界の料理 (ケニア) ピラウ ニヤマチョマ キャベジ	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豚ひき肉	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、塩、カレー粉、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー	452	523 kcal
22	そばろ井 (ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー	450	520 kcal
25	肉うどん (ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー	479	541 kcal
26	いりこのふりかけ御飯(ご飯) (卵焼き (肉野菜炒め) 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし→除去、お茶→除去	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんとん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん→除去、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー	489	568 kcal
27	御飯 (ぶりの竜田揚げ(鶏肉の竜田揚げ) 切干大根の煮物(ツナ除去) みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、ツナ缶→除去、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー	554	649 kcal
28	おたのしみ給食 (チキンカレーライス りんご コールスローサラダ(ツナ除去) コンソメスープ(大根葉・麩)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麩	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶→除去、無調整豆乳、おかからパウダー	キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ、人参、だいこん葉、コーン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳130 バナナドーナツ(米粉・おかからパウダー)	エネルギー	517	604 kcal
29	御飯 (炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー	476	552 kcal
平均							エネルギー	482	558 kcal
栄							たんぱく質	19.1	21.6 g
養							脂 質	17.3	19.0 g
価							食塩	1.5	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11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

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			
		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 ( 土 )	ドライカレーライス 青のりポテト 春雨スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ペーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	484 16.4 17.7 0.9	562 18.2 19.5 1.1	kcal g g g
04 ( 火 )	長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
05 ( 水 )	麦ごはん さばの焼きおろし煮 納豆の梅和え みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ペーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7	kcal g g g
06 ( 木 )	ロールパン バイン缶 ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g g
07 ( 金 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
08 ( 土 )	そぼろ丼 ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ(除去)	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ除去、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2	kcal g g g
10 ( 月 )	パセリライス みかんヨーグルト ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(大根葉)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ベーコン	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	487 19.6 17.1 1.1	567 22.2 18.8 1.3	kcal g g g
11 ( 火 )	御飯 ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8	kcal g g g
12 ( 水 )	いりこのふりかけ御飯 卵焼き 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんでん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6	kcal g g g
13 ( 木 )	肉うどん ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ(除去)	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ除去、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2	kcal g g g
14 ( 金 )	七五三 もみじ御飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、りんごジャム、片栗粉、油、麩、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	469 18.1 16.1 1.7	544 20.3 17.4 2.1	kcal g g g
15 ( 土 )	御飯 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7	kcal g g g
17 ( 月 )	長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
18 ( 火 )	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
19 ( 水 )	ロールパン バイン缶 ボークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

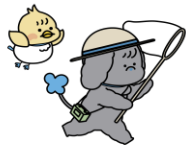
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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





乳 幼 児 献 立 表

バナナアレルギー

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			
		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	麦ごはん ― さばの焼きおろし煮 木 納豆の梅和え ― みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7	kcal g g g
21	<b>世界の料理 (ケニア)</b> ― ピラウ 野菜スープ(コーン・もやし) 金 ニヤマチョマ ― キャベジ	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豚ひき肉	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、塩、カレー粉、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	452 18.0 16.2 1.3	523 20.2 17.6 1.6	kcal g g g
22	そばろ井 ― ほうれん草のナムル(ごま) 土 かぶのスープ ― バナナ(除去)	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ→除去、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2	kcal g g g
25	肉うどん ― ブロッコリーのサラダ 火 白菜の昆布和え ― バナナ(除去)	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ→除去、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2	kcal g g g
26	いりこのふりかけ御飯 ― 卵焼き 水 春雨の酢の物 ― 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんとん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6	kcal g g g
27	御飯 ― ぶりの竜田揚げ 木 切干大根の煮物 ― みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8	kcal g g g
28	<b>おたのしみ給食</b> ― チキンカレーライス りんご 金 コールスローサラダ ― コンソメスープ(大根葉・麩)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麩	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、無調整豆乳、おからパウダー	キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ→除去、人参、だいこん葉、コーン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳130 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー) (ドーナツ(バナナ除去))	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	517 18.0 17.2 1.8	604 20.2 18.8 2.1	kcal g g g
29	御飯 ― 炒り豆腐 土 かぼちゃの甘煮 ― みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7	kcal g g g
平均	栄 養 価						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	482 19.1 17.3 1.5	558 21.6 19.0 1.7	kcal g g 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



2025年11月



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

宗教食

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			
		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 ( 土 )	ドライカレーライス(豚肉→代替え:鶏肉) 青のりポテト 春雨スープ(コンソメ→代替え:だし汁)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ペーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ→代替え:だし汁、おろししょうが、おろしにんにく、粉、塩	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	484 16.4 17.7 0.9	562 18.2 19.5 1.1	kcal g g g
04 ( 火 )	長崎ちゃんぽん(豚肉除去) 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉→除去、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
05 ( 水 )	麦ごはん さばの焼きおろし煮 納豆の梅和え みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ペーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7	kcal g g g
06 ( 木 )	ロールパン パイナップル ポークハヤシ(豚肉→代替え:鶏肉) マカロニサラダ きのこのスープ(コンソメ→代替え:だし汁)	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酒、コンソメ→代替え:だし汁、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g g
07 ( 金 )	御飯 麻婆豆腐(豚肉→代替え:鶏ひき肉) にんじんのごまあえ すまし汁(麴・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麴、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉→代替え:鶏肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
08 ( 土 )	そぼろ丼(豚肉→代替え:鶏肉) ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ(コンソメ→代替え:だし汁) バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ→代替え:だし汁、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2	kcal g g g
10 ( 月 )	パセリライス みかんヨーグルト ハンバーグ(豚肉除去) ジャーマンポテト(ベーコン除去) リンゴスープ(大根無し)だしスープ(コンソメ→代替え:だし汁)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉→除去、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ベーコン→除去	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ→代替え:だし汁、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	487 19.6 17.1 1.1	567 22.2 18.8 1.3	kcal g g g
11 ( 火 )	御飯 ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8	kcal g g g
12 ( 水 )	いりこのふりかけ御飯 卵焼き(豚肉、コンソメ除去) 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、豚ひき肉→除去、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんでん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、コゴア、コンソメ→代替え:だし汁、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6	kcal g g g
13 ( 木 )	肉うどん(うどん(豚肉除去)) ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉→除去、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2	kcal g g g
14 ( 金 )	七五三★ もみじ御飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、りんごジャム、片栗粉、油、麴、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	469 18.1 16.1 1.7	544 20.3 17.4 2.1	kcal g g g
15 ( 土 )	御飯 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7	kcal g g g
17 ( 月 )	長崎ちゃんぽん(豚肉除去) 厚揚げと小松菜のナムル ひじきのサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉→除去、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	454 21.0 15.8 1.9	525 23.9 17.1 2.3	kcal g g g
18 ( 火 )	御飯 麻婆豆腐(豚肉→代替え:鶏肉) にんじんのごまあえ すまし汁(麴・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麴、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	461 20.3 16.5 1.2	534 23.0 18.0 1.4	kcal g g g
19 ( 水 )	ロールパン パイナップル ポークハヤシ(豚肉→代替え:鶏肉) マカロニサラダ きのこのスープ(コンソメ→代替え:だし汁)	米、じゃがいも、ロールパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉	たまねぎ、パイナップル、人参、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酒、コンソメ→代替え:だし汁、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	470 18.0 19.8 1.6	545 20.1 22.1 2.0	kcal g g g

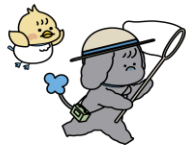
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。



乳 幼 児 献 立 表

園長	栄養士	保護者

宗教食

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			
		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	麦ごはん ― さばの焼きおろし煮 木 納豆の梅和え ― みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、メープルシロップ、押麦	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり、うめびしお	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	503 19.2 19.4 1.4	586 21.7 21.6 1.7	kcal g g g
21	<b>世界の料理(ケニア)</b> ― <b>ピラウ(豚肉、コンソメ除去)</b> 野菜スープ(コーン・もやし) 金 ニヤマチョマ ― キャベジ	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、 <b>豚ひき肉→除去</b>	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、 <b>コンソメ→代替え:塩</b> 、塩、カレー粉、おろししょうが、 <small>たまねぎ油</small>	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	452 18.0 16.2 1.3	523 20.2 17.6 1.6	kcal g g g
22	<b>そばろ丼(豚肉→代替え:鶏肉)</b> ― ほうれん草のナムル(ごま) 土 <b>かぶのスープ(コンソメ→代替え:だし汁)</b> ― バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、 <b>豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉</b> 、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、 <b>コンソメ→代替え:だし汁</b> 、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	450 18.5 15.4 1.0	520 20.9 16.6 1.2	kcal g g g
25	<b>肉うどん(うどん(豚肉除去))</b> ― ブロッコリーのサラダ 火 白菜の昆布和え ― バナナ	うどん、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、 <b>豚肉→除去</b> 、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	479 19.1 16.2 1.9	541 21.2 17.6 2.2	kcal g g g
26	いりこのふりかけ御飯 ― <b>卵焼き(豚肉、コンソメ除去)</b> 水 春雨の酢の物 ― 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、 <b>豚ひき肉→除去</b> 、ホイップクリーム、ハム、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんとん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、 <b>コンソメ→代替え:だし汁</b> 、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	489 20.6 17.2 1.3	568 23.4 18.8 1.6	kcal g g g
27	御飯 ― ぶりの竜田揚げ 木 切干大根の煮物 ― みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	554 20.8 23.1 1.5	649 23.6 26.2 1.8	kcal g g g
28	<b>おたのしみ給食</b> ― チキンカレーライス りんご 金 コールスローサラダ ― <b>シシトウ(豚肉・葱)のミソスープ(コンソメ→代替え:だし汁)</b>	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、粉糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、無調整豆乳、おからパウダー	キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ、人参、だいこん葉、コーン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、 <b>コンソメ→代替え:だし汁</b> 、酢、塩	牛乳 牛乳130 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	517 18.0 17.2 1.8	604 20.2 18.8 2.1	kcal g g g
29	御飯 ― 炒り豆腐 土 かぼちゃの甘煮 ― みそ汁(里芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	476 17.5 13.7 1.5	552 19.6 14.5 1.7	kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩	482 19.1 17.3 1.5	558 21.6 19.0 1.7	kcal g g 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11月

離乳食

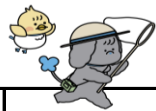


献立表

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 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものだし煮 すまし汁(麴)	じゃがいも、米、麴	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 68 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
04 － 火 －	(離)肉野菜うどん 小松菜のおひたし 人参のだし煮 オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、オレンジ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g
05 － 水 －	(離)全粥80g たらのおろし煮 かぶときゅうりのだし煮 みそ汁(いんげん)	米	たら、白みそ	大根おろし、きゅうり、かぶ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 58 kcal たんぱく質 4.0 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
06 － 木 －	パンかゆ 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのだし煮 たまねぎのスープ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
07 － 金 －	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参とほうれん草の和え物 すまし汁(麴・たまねぎ)	米、麴、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、ほうれん草、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g
08 － 土 －	(離)全粥80g パナナ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し かぶのスープ	米	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、パナナ、かぶ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
10 － 月 －	(離)全粥80g (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 だいこんスープ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	大根、たまねぎ、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 70 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
11 － 火 －	(離)全粥80g 鱈といんげんの煮物 人参の煮物 みそ汁(ほうれん草)	米	たら、白みそ	人参、ほうれん草、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
12 － 水 －	(離)全粥80g (離)鶏肉の豆乳煮 きゅうりのおひたし みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
13 － 木 －	(離)うどん(鶏肉) ブロッコリーのサラダ 白菜のだし煮 バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g
14 － 金 －	(離)全粥80g(人参) 鶏肉のだししょうゆ煮 小松菜のおひたし すまし汁(麴)	米、麴	鶏ささみ(筋無し)	こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
15 － 土 －	(離)全粥80g 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 70 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.5 g
17 － 月 －	(離)肉野菜うどん 小松菜のおひたし 人参のだし煮 オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、オレンジ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g
18 － 火 －	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参とほうれん草の和え物 すまし汁(麴・たまねぎ)	米、麴、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、ほうれん草、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g
19 － 水 －	パンかゆ 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのだし煮 たまねぎのスープ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。  
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。



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 ー たらのおろし煮 木 かぶときゅうりのだし煮 ー みそ汁(いんげん)	米	たら、白みそ	大根おろし、きゅうり、かぶ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	58	kcal
						たんぱく質	4.0	g
						脂質	0.4	g
						食塩	0.4	g
21	(離)全粥80g ー 鶏肉の煮物 金 キャベツのだし煮 ー 野菜スープ(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	60	kcal
						たんぱく質	4.9	g
						脂質	0.3	g
						食塩	0.2	g
22	(離)全粥80g      パナナ ー 鶏肉と野菜の煮物 土 ほうれん草のお浸し ー かぶのスープ	米	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、パナナ、かぶ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	72	kcal
						たんぱく質	5.1	g
						脂質	0.3	g
						食塩	0.3	g
25	(離)うどん(鶏肉) ー ブロッコリーのサラダ 火 白菜のだし煮 ー パナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、パナナ、人参、ブロッコリー、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	87	kcal
						たんぱく質	5.3	g
						脂質	0.4	g
						食塩	0.9	g
26	(離)全粥80g ー (離)鶏肉の豆乳煮 水 きゅうりのおひたし ー みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	きゅうり、人参	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー	73	kcal
						たんぱく質	5.3	g
						脂質	0.5	g
						食塩	0.4	g
27	(離)全粥80g ー 鰯といんげんの煮物 木 人参の煮物 ー みそ汁(ほうれん草)	米	たら、白みそ	人参、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	61	kcal
						たんぱく質	4.2	g
						脂質	0.4	g
						食塩	0.5	g
28	(離)全粥80g      煮りんご ー 肉じゃが(鶏肉) 金 キャベツサラダ ー すまし汁(麴)	米、じゃがいも、麴	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	72	kcal
						たんぱく質	5.1	g
						脂質	0.3	g
						食塩	0.3	g
29	(離)全粥80g ー 炒り豆腐 土 かぼちゃの甘煮 ー みそ汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー	70	kcal
						たんぱく質	3.8	g
						脂質	0.7	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。