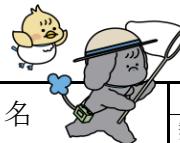


2025年11月



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	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 484 562 kcal たんぱく質 16.4 18.2 g 脂質 17.7 19.5 g 食塩 0.9 1.1 g
04	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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
05	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 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
06	ロールパン パイン缶 ポークハヤシ 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、コソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g
07	御飯 麻婆豆腐 金 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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
08	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、コソメ、塩	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
10	バセリライス 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 487 567 kcal たんぱく質 19.6 22.2 g 脂質 17.1 18.8 g 食塩 1.1 1.3 g
11	御飯 ぶりの竜田揚げ 火 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 たんぱく質 20.8 23.6 g 脂質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
12	いりこのぶりかけ御飯 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、粉かんてん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、コソメ、塩	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー 489 568 kcal たんぱく質 20.6 23.4 g 脂質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
13	肉うどん プ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、プロッコリー、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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
14	七五三  もみじ御飯 すまし汁(花麩・わかめ)  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 469 544 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂質 16.1 17.4 g 食塩 1.7 2.1 g
15	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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂質 13.7 14.5 g 食塩 1.5 1.7 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 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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
18	御飯 麻婆豆腐 火 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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
19	ロールパン パイン缶 ポークハヤシ 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、コソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

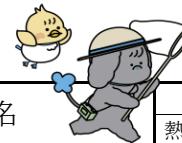
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュー・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。

※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 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 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
21	世界の料理(ケニア) ～ピラウ 金 二ヤマチヨマ ～キヤベジ	米、小麦粉、パン 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、バセリ粉	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー 452 523 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食 塩 1.3 1.6 g
22	そぼろ丼 ～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 たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食 塩 1.0 1.2 g
25	肉うどん ～プ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	はぐさい、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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食 塩 1.9 2.2 g
26	いりこのぶりかけ御飯 ～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 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 てん、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 たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食 塩 1.3 1.6 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 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食 塩 1.5 1.8 g
28	おたのしみ給食 ～チキンカレーライス 金 クールスローサラダ ～コンソメスープ(大根葉・麸)	米、じやがいも、米 粉、砂糖、油、ノン エッグマヨネーズ、 麸	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、カレールウ、 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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 17.2 18.8 g 食 塩 1.8 2.1 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 476 552 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 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。

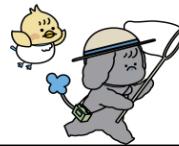
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・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

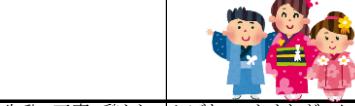


乳幼児献立表

タムスわんぱく保育園川口

卵アレルギー

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		
01	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、あおり	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー 484 562 kcal たんぱく質 16.4 18.2 g 脂質 17.7 19.5 g 食塩 0.9 1.1 g
04	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	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
05	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	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
06	ロールパン(食パン) パイン缶 ポークハヤシ 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、バイナップル、人参、えのきだけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g
07	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麸、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、グリンピース	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
08	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	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
10	バセリライス 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	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカッピングケーキ	エネルギー 487 567 kcal たんぱく質 19.6 22.2 g 脂質 17.1 18.8 g 食塩 1.1 1.3 g
11	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	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 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 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、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんてん、わかめ	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー 489 568 kcal たんぱく質 20.6 23.4 g 脂質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
13	肉うどん プ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、プロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 479 541 kcal たんぱく質 19.1 21.2 g 脂質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
14	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、食べパン、りんごジャム、片栗粉、油、麸、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 	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 469 544 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂質 16.1 17.4 g 食塩 1.7 2.1 g
15	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	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 476 552 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂質 13.7 14.5 g 食塩 1.5 1.7 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 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	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
18	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食べパン、ホットケーキミックス、砂糖、麸、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、グリンピース	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
19	ロールパン(食パン) パイン缶 ポークハヤシ 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、バイナップル、人参、えのきだけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g

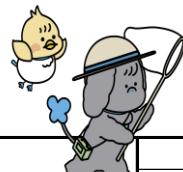
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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・ウインナー・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

卵アレルギー

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 木 木 木	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 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
21 木 木 木	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、パン 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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.3 1.6 g
22 木 木 木	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 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
25 火 火 火	肉うどん プ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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
26 水 水 水	いりこのふりかけ御飯 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 卵 除去、無 調整豆乳、豚ひき 肉、ホインブクリー 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 てん、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 たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
27 木 木 木	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 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
28 木 木 木	あたのしみ給食 チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ(大根葉・麩)	米、じやがいも、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 ルウ、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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.8 2.1 g
29 木 木 木	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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 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・ウインナー・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

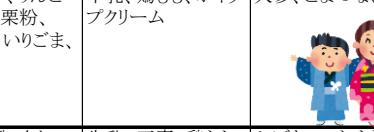


乳幼児献立表

タムスわんぱく保育園川口

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		
01	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	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー 484 562 kcal たんぱく質 16.4 18.2 g 脂質 17.7 19.5 g 食塩 0.9 1.1 g
04	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	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
05	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	牛乳 牛乳130 メープルクッキー	エネルギー 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
06	ロールパン(食パン) パイン缶 ポークハヤシ 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、バイナップル、人参、えのきだけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g
07	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麸、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、グリンピース	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
08	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	牛乳 牛乳130 きなこマカロニ	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
10	バセリライス 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	牛乳 牛乳130 かぼちゃのカッピケーキ	エネルギー 487 567 kcal たんぱく質 19.6 22.2 g 脂質 17.1 18.8 g 食塩 1.1 1.3 g
11	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	牛乳 牛乳130 ストロベリースコーン	エネルギー 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
12	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、	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんてん、わかめ	牛乳 牛乳130 ココアミルク寒天	エネルギー 489 568 kcal たんぱく質 20.6 23.4 g 脂質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
13	肉うどん プ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、プロッコリー、長ねぎ、コーン、塩昆布	牛乳 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 479 541 kcal たんぱく質 19.1 21.2 g 脂質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
14	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、食べパン、りんごジャム、片栗粉、油、麸、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 	牛乳 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 469 544 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂質 16.1 17.4 g 食塩 1.7 2.1 g
15	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	牛乳 牛乳130 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 476 552 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂質 13.7 14.5 g 食塩 1.5 1.7 g
17	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	牛乳 牛乳130 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
18	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麸、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、グリンピース	牛乳 牛乳130 メロンパントースト	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
19	ロールパン(食パン) パイン缶 ポークハヤシ 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、バイナップル、人参、えのきだけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	牛乳 牛乳130 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g

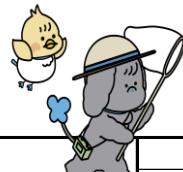
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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・ウインナー・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 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 木 木	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)	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、さば一代替え:鶏肉、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節一除去	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 たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
21 木 木	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、パ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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.3 1.6 g
22 木 木	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 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
25 火 火	肉うどん プ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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
26 水 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、卵一除去、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、いわし一除去、	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんてん、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 たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
27 木 木	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、ぶり一代替え:鶏肉、ツナ缶一除去、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 たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
28 木 木	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、じやがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麩	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶一除去、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、カレールウ、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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.8 2.1 g
29 木 木	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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 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・ウインナー・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

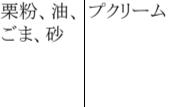


乳幼児献立表

タムスわんぱく保育園川口

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、ビーマン、コーン、レーベン、干しこいとうけ、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 484 562 kcal たんぱく質 16.4 18.2 g 脂 質 17.7 19.5 g 食塩 0.9 1.1 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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂 質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 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 503 586 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
06 ～ 木 ～	ロールパン パイン缶 ポークハヤシ 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 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂 質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 g
07 ～ 金 ～	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ ～ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白いりごま、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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂 質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 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、ビーマン、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 たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 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 487 567 kcal たんぱく質 19.6 22.2 g 脂 質 17.1 18.8 g 食塩 1.1 1.3 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 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
12 ～ 水 ～	いりこのぶりかけ御飯 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、ビーマン、粉かんてん、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 たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
13 ～ 木 ～	肉うどん プ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、プロッコリー、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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 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 469 544 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 16.1 17.4 g 食塩 1.7 2.1 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 476 552 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 食塩 1.5 1.7 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、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、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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂 質 15.8 17.1 g 食塩 1.9 2.3 g
18 ～ 火 ～	御飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ ～ すまし汁(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白いりごま、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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂 質 16.5 18.0 g 食塩 1.2 1.4 g
19 ～ 水 ～	ロールパン パイン缶 ポークハヤシ 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 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂 質 19.8 22.1 g 食塩 1.6 2.0 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・ウインナー・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

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 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 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 たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.3 1.6 g
22	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、ビーマン、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 たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
25	肉うどん プ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、プロッコリー、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 たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
26	いりこのぶりかけ御飯 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、ビーマン、粉かんてん、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 たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
27	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 554 649 kcal たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
28	おたのしみ給食 チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ(大根葉・麩)	りんご 	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、たいこん葉、コーン	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 517 604 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.8 2.1 g
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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 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・ウインナー・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

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	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、ビーマン、コーン、レーズン、干しこいたけ、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、コンソメ代替え:だし汁、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー 484 562 kcal たんぱく質 16.4 18.2 g 脂 質 17.7 19.5 g 食 塩 0.9 1.1 g
04	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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂 質 15.8 17.1 g 食 塩 1.9 2.3 g
05	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、かいふ、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 たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
06	ロールパン パイン缶 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 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂 質 19.8 22.1 g 食 塩 1.6 2.0 g
07	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(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白いりごま、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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.2 1.4 g
08	そぼろ丼(豚肉→代替え:鶏肉) ほうれん草のナムル(ごま) きのこのスープ(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 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食 塩 1.0 1.2 g
10	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) コンソメスープ(大根葉) (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、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 487 567 kcal たんぱく質 19.6 22.2 g 脂 質 17.1 18.8 g 食 塩 1.1 1.3 g
11	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	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 たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食 塩 1.5 1.8 g
12	いりこのぶりかけ御飯 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、粉かんてん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ココア、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 489 568 kcal たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食 塩 1.3 1.6 g
13	肉うどん(うどん(豚肉除去)) プ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 479 541 kcal たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食 塩 1.9 2.2 g
14	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 469 544 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 16.1 17.4 g 食 塩 1.7 2.1 g
15	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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 食 塩 1.5 1.7 g
17	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 454 525 kcal たんぱく質 21.0 23.9 g 脂 質 15.8 17.1 g 食 塩 1.9 2.3 g
18	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(麸・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白いりごま、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 461 534 kcal たんぱく質 20.3 23.0 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.2 1.4 g
19	ロールパン パイン缶 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 470 545 kcal たんぱく質 18.0 20.1 g 脂 質 19.8 22.1 g 食 塩 1.6 2.0 g

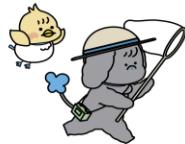
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※ハム・ウインナー・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。



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 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 たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 19.4 21.6 g 食塩 1.4 1.7 g
21	世界の料理(ケニア) ピラウ(豚肉、コンソメ除去) 野菜スープ(コーン・もやし) 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 →除去	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、 コンソメ代替え:塩 、塩、カレーフ、おろししょうが、	牛乳 牛乳130 マンタジ	エネルギー 452 523 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.3 1.6 g
22	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	だし汁、 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 450 520 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 15.4 16.6 g 食塩 1.0 1.2 g
25	肉うどん(うどん(豚肉除去)) プ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 479 541 kcal たんぱく質 19.1 21.2 g 脂 質 16.2 17.6 g 食塩 1.9 2.2 g
26	いりこのぶりかけ御飯 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、粉かんてん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、コロア、 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 489 568 kcal たんぱく質 20.6 23.4 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.3 1.6 g
27	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	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 たんぱく質 20.8 23.6 g 脂 質 23.1 26.2 g 食塩 1.5 1.8 g
28	あたのしみ給食 チキンカレーライス りんご コールスローサラダ	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、カレールウ、ベーキングパウダー、 コンソメ→代替え:だし汁 、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 たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 17.2 18.8 g 食塩 1.8 2.1 g
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 たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 13.7 14.5 g 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・ウインナー・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



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(麸)	じゃがいも、米、麩	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(マーぼー風) 人参とほうれんそ草の和え物 すまし汁(麸・たまねぎ)	米、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、ほうれんそう、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 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)	ほうれんそう、バナナ、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 鰯といんげんの煮物 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
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)	はぐさい、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(麸)	米、麩	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(マーぼー風) 人参とほうれんそ草の和え物 すまし汁(麸・たまねぎ)	米、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、ほうれんそう、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 たらのおろし煮 木 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
21	(離)全粥80g () 鶏肉の煮物 金 キャベツのだし煮 () 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 バナナ () 鶏肉と野菜の煮物 土 ほうれん草のお浸し () かぶのスープ	米	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、バナナ、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) () プロッコリーのサラダ 火 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、プロッコリー、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 (離)鶏肉の豆乳煮 水 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
27	(離)全粥80g () 鮭といんげんの煮物 木 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 () 肉じゃが(鶏肉) 金 キャベツサラダ () すまし汁(麸)	米、じゃがいも、麸	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 () 炒り豆腐 土 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

※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。