



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 ～ 月	御飯 ブルコギ チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g	
02 ～ 火	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g	
03 ～ 水	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)		米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g	
04 ～ 木	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)		米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 ～ 金	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん		スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じやこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06 ～ 土	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)		米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 ～ 月	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)		米、マカロニ、パンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 ～ 火	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご		うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 ～ 水	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ		食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そぼろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 ～ 木	菜めし御飯 ヤンニヨムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)		米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそ、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 ～ 金	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶		米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそ、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 ～ 土	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)		米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 ～ 月	御飯 ブルコギ チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 ～ 火	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 ～ 水	おたのしみ給食 御飯 さばのカレー揚げ キャベツと海苔のサラダ	すまし汁(かぶ・わかめ) ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、パンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

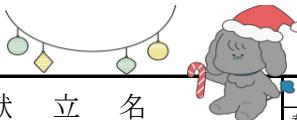
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールルウ・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

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		
18 ～ 木 ～	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
19 ～ 金 ～	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じやこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
20 ～ 土 ～	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
22 ～ 月 ～	冬至 御飯 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール風	エネルギー 451 521 kcal たんぱく質 17.6 19.7 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.1 1.4 g
23 ～ 火 ～	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コーンソーススープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも肉、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ビーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
24 ～ 水 ～	世界の料理 フィンランド ロールパン リハ・マカロニーラーティソ ブティパンヌ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック	エネルギー 446 515 kcal たんぱく質 18.9 21.3 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.1 g
25 ～ 木 ～	クリスマス カレーピラフ ローストチキン プロコッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル	エネルギー 476 553 kcal たんぱく質 19.0 21.4 g 脂 質 16.7 18.3 g 食 塩 1.3 1.6 g
26 ～ 金 ～	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
27 ～ 土 ～	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 463 535 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシ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

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 一 月 一	御飯 ブルコギ チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ビーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
02 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゅがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
03 一 水 一	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g
04 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 一 金 一	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゅがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゅがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきだけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゅこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきだけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 一 月 一	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりし風 豆乳みそ汁(かぼちや・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちや、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 一 火 一	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゅがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 一 水 一	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そぼろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 一 木 一	菜めし御飯 ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麺、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 一 金 一	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゅがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 一 土 一	御飯 肉じゅがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゅがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 一 月 一	御飯 ブルコギ チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ビーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゅがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 一 水 一	おたのしみ給食 ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️ 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ ❤️❤️❤️❤️❤️❤️	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・インナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールル・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

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		
18 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ
19 一 金 一	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく 牛乳 じやこおかかにぎり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
20 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
22 一 月 一	冬至 御飯 すまし汁(里芋・大根葉) 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
23 一 火 一	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ビーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
24 一 水 一	世界の料理 フィンランド ロールパン (食パン) ロヒケイット リハ・マカロニーラーティッコ ブティパンヌ	じゃがいも、 ロールパン代替え:食パン 、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
25 一 木 一	クリスマス カレーピラフ トマトスープ ローストチキン プロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、バジリカ	しょうゆ、コソメ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
26 一 金 一	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
27 一 土 一	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
平均栄養価						

※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

魚・卵・ピーナツアレルギー

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		
01	御飯 ～ ブルコギ 月 チンゲンサイとコーンの和え物 ～ 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
02	御飯 ～ ほうれん草としめじのオムレツ 火 ポテトサラダ ～ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じやがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
03	御飯 ～ さばの塩焼き 水 青菜の納豆和え ～ みそ汁(あげ)	(鶏肉の塩焼き) 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g
04	御飯 ～ 鶏つくね 木 ひじきのサラダ ～ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05	スパゲティミートソース ～ 小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ～ みかん	スパゲティ、米、じやがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し→除去、かつお節→除去	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきだけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかにぎり (塩おにぎり)	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06	御飯 ～ 大根と豚肉の炒め煮 土 里芋の塩昆布あえ ～ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきだけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08	御飯 ～ 鶏肉のしょうが焼き 月 人参しりし風 ～ 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶→除去、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09	焼きうどん ～ 粉ふき芋(青のり) 火 コンソメスープ ～ りんご	(かつお節除去) うどん、じやがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10	食パン ～ さけのチーズ焼き 水 キャベツのツナサラダ ～ 野菜スープ	(鶏肉のチーズ焼き) 食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ→代替え:鶏肉、豚ひき肉、ツナ缶→除去、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 そぼろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11	菜めし御飯 ～ ヤンニョムレバー 木 切干大根のサラダ(しらす干し) ～ すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し→除去	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12	ビビンバ丼 ～ ちくわの磯辺焼き 金 中華スープ(わかめ・ねぎ) ～ 洋梨缶	(豆腐の磯辺ステーキ) 米、じやがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ→代替え:豆腐、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13	御飯 ～ 肉じゃがカレー風味 土 大根サラダ ～ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じやがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15	御飯 ～ ブルコギ 月 チンゲンサイとコーンの和え物 ～ 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16	御飯 ～ ほうれん草としめじのオムレツ 火 ポテトサラダ ～ 野菜スープ(たまねぎ)	(ほうれん草としめじのオムレツ) さつまいも、米、じやがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17	おたのしみ給食 ～ 御飯 水 さばのカレー揚げ(鶏肉のカレー揚げ) ～ キャベツと海苔のサラダ(かつお節除去)	♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ(鶏肉のカレー揚げ) ～ キャベツと海苔のサラダ(かつお節除去) ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば→代替え:鶏肉、無調整豆乳、ホップクリーム、かつお節除去	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかれめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉 牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・インナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールルウ・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

魚・卵・ピーナツアレルギー

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		
18 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ
19 一 金 一	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じやがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、 しらす干し→除去 、 かつお節→除去	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのき、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく 牛乳 牛乳 じゃこおかかにぎり (塩おにぎり)	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
20 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのき、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)
22 一 月 一	冬至 御飯 すまし汁(里芋・大根葉)	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール風
23 一 火 一	焼きうどん (かつお節除去) 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、 かつお節→除去	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ビーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン
24 一 水 一	世界の料理 フィンランド ロールパン (食パン) ロヒケイット(さけ除去) リハ・マカロニーラーティッコ ブティパンヌ	じゃがいも、 ロールパン→代替え:食パン 、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、 さけ→除去 、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック
25 一 木 一	クリスマス カレーピラフ トマトスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、バジリカ	しょうゆ、コソメ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル
26 一 金 一	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き (豆腐の磯辺ステーキ) 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、 ちくわ→代替え:豆腐 、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ
27 一 土 一	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレーパン、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン
平均栄養価						

※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

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 一 月 一	御飯 ブルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶 米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g	
02 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g	
03 一 水 一	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)		米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g	
04 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)		米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 一 金 一	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん		スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきだけ、しめじ、刻みのり	牛乳 牛乳 じやこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g	
06 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)		米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、 バナナ→除 去、えのきだけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉) (パンケーキ(米粉))	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 一 月 一	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)		米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 一 火 一	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご		うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 一 水 一	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ		食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コソメ、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 そぼろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 一 木 一	菜めし御飯 ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)		米、小麦粉、油、砂糖、麺、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 一 金 一	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶		米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 一 土 一	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)		米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 一 月 一	御飯 ブルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コソメ、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 一 水 一	おたのしみ給食 ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️ 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ ❤️❤️❤️❤️❤️❤️		米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・インナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールル・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○○

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		
18 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ
19 一 金 一	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく 牛乳 じやこおかかにぎり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
20 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、 バナナ→除去 、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉) (パンケーキ(米粉))
22 一 月 一	冬至 御飯 すまし汁(里芋・大根葉) 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
23 一 火 一	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ビーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン
24 一 水 一	世界の料理 フィンランド ロールパン ロヒケイット リハ・マカロニーラーティッコ ブティパンヌ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック
25 一 木 一	クリスマス カレーピラフ トマトスープ ローストチキン プロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 バナナ→除去 、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル (バナナ除去)
26 一 金 一	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ
27 一 土 一	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレーパン、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン
平均栄養価						

※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

ハラール食

園長	栄養士	保護者

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児 幼児
		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 一 月 一	御飯 黄桃缶 (鶏肉と野菜の甘辛炒め) チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ビーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
02 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ(ベーコン除去) ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン→除去、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
03 一 水 一	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g
04 一 木 一	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ(ハム除去) みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン→除去、白みそ、ハム→除去、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ(ベーコン除去)	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 一 金 一	スペグティミートソース(鶏ひき肉のミートソーススペグッティ) 小松菜とベーコンのソテー(小松菜のソテー) 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スペグティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、ベーコン→除去、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきだけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じやこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06 一 土 一	御飯 大根と豚肉の炒め煮(大根と鶏肉の炒め煮) 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきだけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 一 月 一	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 一 火 一	焼きうどん(焼うどん(鶏肉)) 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも代替え:鶏肉、豚ひき肉→除去:鶏肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン(豚ひき肉除去)	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 一 水 一	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そぼろ御飯(鶏そぼろ御飯)	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 一 木 一	菜めし御飯 ヤンニヨムレバ(ヤンニヨムチキン) 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー→代替え:鶏肉、豚ひき肉→除去:しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ(豚ひき肉除去)	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 一 金 一	ビビンバ丼(ビビンバ丼(鶏ひき肉)) ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 一 土 一	御飯 肉じゃがカレー風味(肉じゃがカレー風味(鶏肉)) 大根サラダ(ハム除去) みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、無調整豆乳、 ハム→除去:赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 一 月 一	御飯 黄桃缶 (鶏肉と野菜の甘辛炒め) チングンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、豆腐、ピザ用チーズ、油揚げ	チングンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ビーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 一 火 一	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ(ベーコン除去) ボテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、パスター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン→除去、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 一 水 一	おたのしみ給食 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールル・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

園長	栄養士	保護者

ハラール食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児 幼児
		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		
18 木 木 木	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ (ハム除去) みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、 ベーコン→除去 、白みそ、 ハム→除去 、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケークサレ (ベーコン除去)
19 金 金 木	スペグティミートソース (鶏ひき肉のミートソーススペグッティー) 小松菜とベーコンのソテー (小松菜のソテー) 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スペグティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、ベーコン→除去、しらず干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コソメ、塩、おろしにんにく 牛乳 じやこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
20 土 土 木	御飯 大根と豚肉の炒め煮 (大根と鶏肉の炒め煮) 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、 豚肉→代替え:鶏肉 、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)
22 月 月 木	冬至 御飯 すまし汁(里芋・大根葉) 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール風
23 火 火 木	焼きうどん (焼うどん(鶏肉)) 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、 豚もも→代替え:鶏肉、豚ひき肉→除去 、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン
24 水 水 木	世界の料理 フィンランド ロールパン ロヒケイット リハ・マカロニーラーティッコ アティパン(ベーコン除去)	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、 ベーコン→除去 、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック
25 木 木 木	クリスマス カレーピラフ(豚ひき肉除去) トマトスープ ローストチキン プロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、 鶏ひき肉→除去 、 イップクリーム 、 豚ひき肉→除去	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、バブリカ	しょうゆ、コソメ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル
26 金 金 木	ビビンバ丼 (ビビンバ丼(鶏ひき肉)) ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、 豚ひき肉→代替え:鶏肉 、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ポンデケージョ
27 土 土 木	御飯 肉じゃがカレー風味 (肉じゃがカレー風味(鶏肉)) 大根サラダ (ハム除去) みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、 豚肉→代替え:鶏肉 、無調整豆乳、 ハム→除去 、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレーパン、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン
平均栄養価						

※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



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	(離)全粥90g ～鶏肉と野菜の煮物 月チンゲン菜のお浸し ～豆腐スープ	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g
02	(離)全粥90g ～豚肉と野菜の甘辛煮 火ポテトサラダ ～たまねぎスープ	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g
03	(離)全粥90g ～カレイの煮つけ 水青菜の納豆和え ～玉ねぎのみぞ汁	米、砂糖	かれい、納豆、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.6 g
04	(離)全粥90g ～鶏団子の煮物 木きゅうりと人参のサラダ ～みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.6 g
05	トマトスパゲティ ～小松菜のお浸し 金じゃがいものスープ ～みかん	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g
06	(離)全粥90g ～豚肉と大根の煮物 土里芋の煮物 ～みそ汁(大根葉)	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.6 g 食 塩 0.6 g
08	(離)全粥90g ～鶏肉と玉ねぎの煮物 月人参しりしり風 ～豆乳みそ汁(かぼちゃ)	米、砂糖	無調整豆乳、鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶(水煮)、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 114 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.5 g
09	(離)うどん(ひき肉) ～じゃがいものだし煮 火コンソメスープ ～煮りんご	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 106 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.3 g
10	ステックパン ～鮭ときまいもの煮物 水キャベツとツナのだし煮 ～野菜スープ	食パン、さつまいも、片栗粉	さけ、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 133 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.3 g 食 塩 0.8 g
11	(離)全粥90g ～鶏レバーそぼろ煮 木きゅうりと人参のだし煮 ～すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、麸、砂糖	鶏レバー	人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
12	(離)全粥90g ～鶏肉とほうれん草のみそ煮 金じゃがいものだし煮 ～すまし汁(いんげん)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
13	(離)全粥90g ～肉じゃが 土だいこんのだし煮 ～みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
15	(離)全粥90g ～鶏肉と野菜の煮物 月チンゲン菜のお浸し ～豆腐スープ(わかめ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g
16	(離)全粥90g ～豚肉と野菜の甘辛煮 火ポテトサラダ ～たまねぎスープ	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g
17	(離)全粥90g ～たらの煮つけ 水キャベツのおひたし ～すまし汁(かぶ)	米、砂糖	たら	キャベツ、かぶ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.4 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。



献 立 表

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	
18 ～ 木 ～	(離)全粥90g 鶏団子の煮物 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.6 g
19 ～ 金 ～	トマトスパゲティ 小松菜のお浸し じゃがいものスープ みかん	スペゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g
20 ～ 土 ～	(離)全粥90g 豚肉と大根の煮物 里芋の煮物 みそ汁(大根葉)	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.6 g 食 塩 0.6 g
22 ～ 月 ～	(離)全粥90g 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参の煮物 すまし汁(里芋・いんげん)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、かぼちゃ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
23 ～ 火 ～	(離)うどん(ひき肉) じゃがいものだし煮 コンソメスープ 煮りんご	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 106 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.3 g
24 ～ 水 ～	スティックパン 鶏肉とマカロニ煮 じやが芋の煮物(人参) ミルクスープ	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏ももひき肉	たまねぎ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 3.6 g 食 塩 0.7 g
25 ～ 木 ～	(離)野菜リゾット 鶏肉の甘辛煮 プロッコリーのだし煮 すまし汁(きやべつ)	米	鶏ささみ(ひき肉)	プロッコリー、人参、たまねぎ、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 93 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g
26 ～ 金 ～	(離)全粥90g 鶏肉とほうれん草のみそ煮 じゃがいものだし煮 すまし汁(いんげん)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
27 ～ 土 ～	(離)全粥90g 肉じゃが だいこんのだし煮 みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 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。