



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口


日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児幼児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
05	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、 油、白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ピザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
―	さばのみそ煮					牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
月	いんげんと人参のごま和え					チーズ蒸しパン	脂 質 15.2 16.3 g
―	すまし汁(そうめん絹さや・)						食 塩 1.5 1.8 g
06	御飯	米、じゃがいも、片 栗粉、油、黒砂糖、 砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
―	豆腐のまさご揚げ					牛乳	たんぱく質 14.8 16.2 g
火	じゃがいもとツナの炒め物					くず餅	脂 質 15.7 16.9 g
―	すまし汁(切干・大根葉)						食 塩 1.2 1.5 g
07	けんちんうどん	うどん、米、さつまい も、さといも、小麦 粉、油、ノンエッグマ ヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏 ささみ(筋無し)、鶏 ももひき肉	りんご、大根、人 参、こまつな、かぶ、 だいこん葉、かぶの 葉	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、おろしに んにく	牛乳	エネルギー 481 545 kcal
―	野菜てんぷら					七草	たんぱく質 19.9 22.2 g
水	りんご					牛乳	脂 質 15.1 16.2 g
―						七草雑炊風	食 塩 1.5 1.8 g
08	御飯(ごま)	米、ホットケーキミッ クス、じゃがいも、砂 糖、バター、油、白 いりごま	牛乳、豚肉、豆腐、 ヨーグルト、赤みそ、 白みそ	ほうれんそう、はくさい、 人参、たまね ぎ、えのきたけ、長 ねぎ、しらたき、わか め	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
―	すき焼き風煮					牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
木	ほうれん草とえのきの炒め和え					ヨーグルトケーキ	脂 質 17.8 19.6 g
―	みそ汁(じゃがいも・わかめ)						食 塩 1.6 1.9 g
09	お麩と卵のふわふわ丼	米、さつまいも、さとい も、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、 卵、鶏ももひき肉、 小豆、油揚げ、赤み そ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶 イスカット、こまつ な、たまねぎ、人 参、あおのり	だし汁、酒、みりん、 しょうゆ、おろししょう が、塩	牛乳	エネルギー 507 591 kcal
―	里芋の青のり和え					鏡開き	たんぱく質 18.1 20.3 g
金	豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ)					牛乳	脂 質 13.5 14.3 g
―	黄桃缶					おしるこ(さつまいも)	食 塩 1.6 1.9 g
10	カレーライス	米、じゃがいも、麩、 油、砂糖、はるさ め、ごま油、白いりご ま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、い んげん、だいこん 葉、切干大根、干し しいたけ、刻みのり	カレールウ、しょうゆ、 酒、酢、おろししょう が、中華だしの素、お ろしにんにく	牛乳	エネルギー 467 541 kcal
―	切干大根のりサラダ					牛乳	たんぱく質 17.9 20.0 g
土	春雨スープ					シュガー麩ラスク	脂 質 19.2 21.3 g
―							食 塩 1.3 1.5 g
13	みそカレー豆乳ラーメン	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、ボーク シューマイ、米、砂 糖、油	牛乳、無調整豆乳、 豚ひき肉、赤みそ、 きなこ、かつお節	キャベツ、みかん 缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、中華だしの 素、カレー粉	牛乳	エネルギー 530 604 kcal
―	ボークシュウマイ					牛乳	たんぱく質 23 25.9 g
火	じゃがいもの土佐煮					きなこおにぎり	脂 質 15.3 16.5 g
―	みかん缶						食 塩 1.9 2.3 g
14	御飯	米、ホットケーキミッ クス、ブルーベリー ジャム、バター、片 栗粉、ごま油、白い りごま	牛乳、あじ、鶏もも ひき肉、豆腐、納 豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、 はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、 おろししょうが、み りん、塩	牛乳	エネルギー 480 557 kcal
―	あじのごま焼き					牛乳	たんぱく質 20.9 23.8 g
水	青菜の納豆和え					ブルーベリースコーン	脂 質 16.8 18.3 g
―	塩ちゃんこ汁						食 塩 1.8 2.2 g
15	御飯	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調 整豆乳、油揚げ、凍 り豆腐、赤みそ、白 みそ	ほうれんそう、たまね ぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 462 535 kcal
―	のりから揚げ					牛乳	たんぱく質 19.5 22.1 g
木	ほうれん草と油揚げのお浸し					ころころ豆乳ドーナツ	脂 質 17.9 19.8 g
―	みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)						食 塩 1.4 1.6 g
16	ロールパン	米、じゃがいも、ロー ルパン、砂糖、油、 白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐	たまねぎ、キャベ ツ、人参、いちご、 きゅうり、コーン、い んげん、ねぎ、レー ズン	シチューの素、酢、 しょうゆ、酒、みりん、 コンソメ、塩	牛乳	エネルギー 449 519 kcal
―	クリームシチュー					牛乳	たんぱく質 19.1 21.5 g
金	グリーンサラダ					高野豆腐そぼろおにぎり	脂 質 16.9 18.5 g
―	いちご						食 塩 1.5 1.8 g
17	豚丼	米、さといも、小麦 粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚 げ、豆腐、無調整豆 乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、長ねぎ、グリン ピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、ベーキングパウ ダー、酒、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 445 513 kcal
―	里芋と厚揚げの煮物					牛乳	たんぱく質 19.5 22.1 g
土	みそ汁(わかめ・麩)					かぼちゃの蒸しパン	脂 質 16.0 17.3 g
―							食 塩 1.5 1.8 g
19	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、 油、白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ピザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
―	さばのみそ煮					牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
月	いんげんと人参のごま和え					チーズ蒸しパン	脂 質 15.2 16.3 g
―	すまし汁(そうめん絹さや・)						食 塩 1.5 1.8 g
20	御飯	米、じゃがいも、片 栗粉、油、黒砂糖、 砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
―	豆腐のまさご揚げ					牛乳	たんぱく質 14.8 16.2 g
火	じゃがいもとツナの炒め物					くず餅	脂 質 15.7 16.9 g
―	すまし汁(切干・大根葉)						食 塩 1.2 1.5 g
21	おたのしみ給食	米、小麦粉、油、押 麦、砂糖、白いりご ま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、無 調整豆乳、大豆、し らす干し、粉チー ズ、かつお節	こまつな、かぼ ちゃ、人参、たまね ぎ、もやし、えのきた け	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酒、ベーキン グパウダー、中華だし の素、コンソメ、ココ ア、おろししょうが、カ レー粉、おろしにんに く	牛乳	エネルギー 518 605 kcal
―	タコライス					牛乳	たんぱく質 19.7 22.3 g
水	小松菜としらすのサラダ					かぼちゃのモンブラン	脂 質 19.6 21.8 g
―	押し麦のスープ						食 塩 1.4 1.7 g
22	塩焼きそば	焼きそば麺、米、ノ ンエッグマヨネー ズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ缶、鶏ももひき 肉、油揚げ	いよかん、はくさい、 たまねぎ、キャベ ツ、コーン、長ねぎ、 もやし、人参、にら、 レモン果汁、ひじ き、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、中華だしの素、お ろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー 488 567 kcal
―	白菜のサラダ(ツナ)					牛乳	たんぱく質 20 22.7 g
木	野菜スープ(わかめ・コーン)					ひきごはん	脂 質 18.2 20.1 g
―	いよかん						食 塩 1.7 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・さつまい揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児幼児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
23	お麩と卵のふわふわ丼 (里芋の青のり和え 金 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さといも、餃子の皮、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、卵、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、アイスカット、こまつな、りんご、たまねぎ、人参、レーズン、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 13.8 14.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
24	カレーライス (切干大根のりサラダ 土 春雨スープ)	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 18.4 20.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
26	みそカレー豆乳ラーメン (ボークシュウマイ 月 じゃがいもの土佐煮) みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ボークシュウマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
27	御飯 (あじのごま焼き 火 青菜の納豆和え) 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
28	御飯 (のりから揚げ 水 ほうれん草と油揚げのお浸し) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
29	世界の料理 中国 (御飯 春雨の中華スープ 木 油淋鶏 ) 厚揚げと小松菜のナムル	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.6 2.0 g
30	ロールパン (クリームシチュー 金 グリーンサラダ) いちご	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
31	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 土 みそ汁(わかめ・麩))	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
平均栄養価							エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.5 1.8 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





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		
05	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、さば、無調整	いんげん、人参、絹	だし汁、みりん、酒、	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
（	さばのみそ煮	押麦、そうめん、油、	豆乳、ピザ用チー	さや	しょうゆ、ベーキングパ	牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
月	いんげんと人参のごま和え	白すりごま	ズ、ちくわ、赤みそ		ウダー、おろししょう	チーズ蒸しパン	脂 質 15.2 16.3 g
（	すまし汁(そうめん絹さや・)				が、塩		食 塩 1.5 1.8 g
06	御飯	米、じゃがいも、片	牛乳、豆腐、ツナ	だいこん葉、人参、	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
（	豆腐のまさご揚げ	栗粉、油、黒砂糖、	缶、きな粉	たまねぎ、切干大		牛乳	たんぱく質 14.8 16.2 g
火	じゃがいもとツナの炒め物	砂糖		根、ひじき、あおのり		くず餅	脂 質 15.7 16.9 g
（	すまし汁(切干・大根葉)						食 塩 1.2 1.5 g
07	けんちんうどん	うどん、米、さつまい	牛乳、鶏もも肉、鶏	りんご、大根、人参、	だし汁、しょうゆ、みり	牛乳	エネルギー 481 545 kcal
（	野菜てんぷら	も、さといも、小麦	ささみ(筋無し)、鶏	こまつな、かぶ、だ	ん、酒、塩、おろしに	七草	たんぱく質 19.9 22.2 g
水	りんご	粉、油、ノンエッグマ	ももひき肉	いこん葉、かぶの葉	んにく	牛乳	脂 質 15.1 16.2 g
（		ヨネーズ				七草雑炊風	食 塩 1.5 1.8 g
08	御飯(ごま)	米、ホットケーキミッ	牛乳、豚肉、豆腐、	ほうれんそう、はくさ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
（	すき焼き風煮	クス、じゃがいも、砂	ヨーグルト、赤みそ、	い、人参、たまねぎ、		牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
木	ほうれん草とえのきの炒め和え	糖、バター、油、白	白みそ	えのきたけ、長ね		ヨーグルトケーキ	脂 質 17.8 19.6 g
（	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	いりごま		ぎ、しらたき、わかめ			食 塩 1.6 1.9 g
09	お麩と卵のふわふわ丼 (お麩と鶏肉の丼ぶり)	米、さつまいも、さと	牛乳、無調整豆乳、	かぼちゃ、黄桃缶ダ	だし汁、酒、みりん、	牛乳	エネルギー 507 591 kcal
（	里芋の青のり和え	いも、砂糖、麩、油	卵→除去、鶏ももひ	イスカット、こまつ	しょうゆ、おろししょう	麩開き	たんぱく質 18.1 20.3 g
金	豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ)		き肉、小豆、油揚	な、たまねぎ、人参、	が、塩	牛乳	脂 質 13.5 14.3 g
（	黄桃缶		げ、赤みそ、白みそ	あおのり		おしろこ(さつまいも)	食 塩 1.6 1.9 g
10	カレーライス	米、じゃがいも、麩、	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、い	カレールー、しょうゆ、	牛乳	エネルギー 467 541 kcal
（	切干大根のりサラダ	油、砂糖、はるさめ、		んげん、だいこん	酒、酢、おろししょう	牛乳	たんぱく質 17.9 20.0 g
土	春雨スープ	ごま油、白いりごま		葉、切干大根、干し	が、中華だしの素、お	シュガー麩ラスク	脂 質 19.2 21.3 g
（				しいたけ、刻みのり	ろしにんにく		食 塩 1.3 1.5 g
13	みそカレー豆乳ラーメン	中華麺(卵無し)、	牛乳、無調整豆乳、	キャベツ、みかん	だし汁、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー 530 604 kcal
（	ポークシュウマイ	じゃがいも、ポーク	豚ひき肉、赤みそ、	缶、コーン、こねぎ	みりん、中華だしの	牛乳	たんぱく質 23 25.9 g
火	じゃがいもの土佐煮	シューマイ、米、砂	きなこ、かつお節		素、カレー粉	きなこおにぎり	脂 質 15.3 16.5 g
（	みかん缶	糖、油					食 塩 1.9 2.3 g
14	御飯	米、ホットケーキミッ	牛乳、あじ、鶏ももひ	ほうれんそう、人参、	だし汁、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー 480 557 kcal
（	あじのごま焼き	クス、ブルーベリー	き肉、豆腐、納豆、	はくさい	おろししょうが、みり	牛乳	たんぱく質 20.9 23.8 g
水	青菜の納豆和え	ジャム、バター、片	油揚げ		ん、塩	ブルーベリースコーン	脂 質 16.8 18.3 g
（	塩ちゃんこ汁	栗粉、ごま油、白い					食 塩 1.8 2.2 g
15	御飯	米、じゃがいも、ホッ	牛乳、鶏もも、無調	ほうれんそう、たま	だし汁、しょうゆ、酒、	牛乳	エネルギー 462 535 kcal
（	のりから揚げ	トケーキミックス、	整豆乳、油揚げ、凍	ねぎ、人参、刻みのり	みりん、おろししょう	牛乳	たんぱく質 19.5 22.1 g
木	ほうれん草と油揚げのお浸し	油、片栗粉、砂糖	り豆腐、赤みそ、白		が、おろしにんにく	ころころ豆乳ドーナツ	脂 質 17.9 19.8 g
（	みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		みそ				食 塩 1.4 1.6 g
16	ロールパン (食パン)	米、じゃがいも、ロー	牛乳、鶏もも肉、凍	たまねぎ、キャベツ、	シチューの素、酢、し	牛乳	エネルギー 449 519 kcal
（	クリームシチュー	ルパン→代替え:食	豆腐	人参、いちご、きゅう	うゆ、酒、みりん、コン	牛乳	たんぱく質 19.1 21.5 g
金	グリーンサラダ	パン、砂糖、油、白		り、コーン、いんげ	ソメ、塩	牛乳	脂 質 16.9 18.5 g
（	いちご	いりごま		ん、ねぎ、レーズン		高野豆腐そぼろおにぎり	食 塩 1.5 1.8 g
17	豚丼	米、さといも、小麦	牛乳、豚肉、生揚	たまねぎ、かぼ	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー 445 513 kcal
（	里芋と厚揚げの煮物	粉、砂糖、麩、油	げ、豆腐、無調整豆	ちゃ、長ねぎ、グリン	りん、ベーキングパウ	牛乳	たんぱく質 19.5 22.1 g
土	みそ汁(わかめ・麩)		乳、赤みそ、白みそ	ピース、わかめ	ダー、酒、おろししょう	かぼちゃの蒸しパン	脂 質 16.0 17.3 g
（					が、おろしにんにく		食 塩 1.5 1.8 g
19	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、さば、無調整	いんげん、人参、絹	だし汁、みりん、酒、	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
（	さばのみそ煮	押麦、そうめん、油、	豆乳、ピザ用チー	さや	しょうゆ、ベーキングパ	牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
月	いんげんと人参のごま和え	白すりごま	ズ、ちくわ、赤みそ		ウダー、おろししょう	チーズ蒸しパン	脂 質 15.2 16.3 g
（	すまし汁(そうめん絹さや・)				が、塩		食 塩 1.5 1.8 g
20	御飯	米、じゃがいも、片	牛乳、豆腐、ツナ	だいこん葉、人参、	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
（	豆腐のまさご揚げ	栗粉、油、黒砂糖、	缶、きな粉	たまねぎ、切干大		牛乳	たんぱく質 14.8 16.2 g
火	じゃがいもとツナの炒め物	砂糖		根、ひじき、あおのり		くず餅	脂 質 15.7 16.9 g
（	すまし汁(切干・大根葉)						食 塩 1.2 1.5 g
21	おたのしみ給食	米、小麦粉、油、押	牛乳、豚ひき肉、無	こまつな、かぼちゃ、	ソース、ケチャップ、	牛乳	エネルギー 518 605 kcal
（	タコライス	麦、砂糖、白いりご	調整豆乳、大豆、し	人参、たまねぎ、も	しょうゆ、酒、ベーキン	牛乳	たんぱく質 19.7 22.3 g
水	小松菜としらすのサラダ	ま、粉糖	らす干し、粉チー	やし、えのきたけ	グパウダー、中華だ	かぼちゃのモンブラン	脂 質 19.6 21.8 g
木	押し麦のスープ		ズ、かつお節		しの素、コンソメ、ココ		食 塩 1.4 1.7 g
（					ア、おろししょうが、カ		
22	塩焼きそば	焼きそば麺、米、ノ	牛乳、豚ひき肉、ツ	いよかん、はくさい、	だし汁、しょうゆ、み	牛乳	エネルギー 488 567 kcal
（	白菜のサラダ(ツナ)	ンエッグマヨネーズ、	ナ缶、鶏ももひ	たまねぎ、キャベツ、	りん、中華だしの素、お	牛乳	たんぱく質 20 22.7 g
木	野菜スープ(わかめ・コーン)	ごま油、砂糖	肉、油揚げ	コーン、長ねぎ、も	ろしにんにく、塩	ひきじごはん	脂 質 18.2 20.1 g
（	いよかん			やし、人参、にら、レ			食 塩 1.7 2.0 g
（				もん果汁、ひじき、			

※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

2026年01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

／ 曜	献 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		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
23 (金)	お麩と卵のふわふわ丼 (お麩と鶏肉の丼ぶり) 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁 (かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さつまいも、さといも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、卵→除去、鶏ももひき肉、小豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、アイスカット、こまつな、りんご、たまねぎ、人参、レーズン、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 13.8 14.6 g 食 塩 1.5 1.8 g			
24 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん、葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールウ、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 18.4 20.3 g 食 塩 1.3 1.5 g			
26 (月)	みそカレー 豆乳ラーメン ボークシュウマイ じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ボークシュウマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこと、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g			
27 (火)	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g			
28 (水)	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁 (じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g			
29 (木)	世界の料理 中国 御飯 油淋鶏 厚揚げと小松菜のナムル	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.6 2.0 g			
30 (金)	ロールパン (食パン) クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g			
31 (土)	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁 (わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g			
平均 栄 養 価							エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.5 1.8 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・さつまいも・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



2026年01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・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					
05	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、油、 白すりごま	牛乳、 さば → 代替え : 鶏肉 、無調整豆乳、 ピザ用チーズ 、 ちくわ → 除去 、赤みそ	いんげん、人参、絹さや	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
06	御飯	米、じゃがいも、片栗粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豆腐、 ツナ缶 → 除去 、きな粉	だいこん葉、人参、たまねぎ、切干大根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
07	けんちんうどん	うどん、米、さつまいも、さといも、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉	りんご、大根、人参、こまつな、かぶ、だいこん葉、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 七草 牛乳 七草雑炊風	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
08	御飯(ごま)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、バター、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、しらたき、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
09	お麩と卵のふわふわ丼 (お麩と鶏肉の丼ぶり)	米、さつまいも、さといも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、 卵 → 除去 、鶏ももひき肉、小豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、アイスカット、こまつな、たまねぎ、人参、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 麩開き 牛乳 おしろこ(さつまいも)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
10	カレーライス	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、 ツナ缶 → 除去	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
13	みそカレー豆乳ラーメン	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ポーク、シューマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、 かつお節 → 除去	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
14	御飯	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、 あじ → 代替え : 鶏肉 、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
15	御飯	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
16	ロールパン (食パン)	米、じゃがいも、 ロールパン → 代替え : 食パン 、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
17	豚丼	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
19	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、 さば → 代替え : 鶏肉 、無調整豆乳、 ピザ用チーズ 、 ちくわ → 除去 、赤みそ	いんげん、人参、絹さや	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
20	御飯	米、じゃがいも、片栗粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豆腐、 ツナ缶 → 除去 、きな粉	だいこん葉、人参、たまねぎ、切干大根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
21	おたのしみ給食	米、小麦粉、油、押麦、砂糖、白いりごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、大豆、 し → ちす干し → 除去 、 粉チーズ 、 かつお節 → 除去	こまつな、かぼちゃ、人参、たまねぎ、もやし、えのきたけ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、ココア、おろししょうが、カレー粉、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのモンブラン	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
22	塩焼きそば	焼きそば麺、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ缶 → 除去 、鶏ももひき肉、油揚げ	いよかん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、もやし、人参、にら、レモン果汁、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩

※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

日／曜	献 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		
23 (金)	お麩と卵のふわふわ丼 (お麩と鶏肉の丼ぶり) 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さつまいも、さといも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、卵→除去、鶏ももひき肉、小豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、イスカット、こまつな、りんご、たまねぎ、人参、レーズン、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 13.8 14.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
24 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ (切干大根のサラダ:ツナ除去) 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶→除去	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん、薬、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 18.4 20.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
26 (月)	みそカレー豆乳ラーメン ボークシュウマイ じゃがいもの土佐煮 (じゃがいもの煮物) みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ボークシュウマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、かつお節→除去	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
27 (火)	御飯 あじのごま焼き (鶏肉のごま焼き) 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、あじ→代替え:鶏肉、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
28 (水)	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
29 (木)	世界の料理 中国 御飯 春雨の中華スープ 油淋鶏 厚揚げと小松菜のナムル	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.6 2.0 g
30 (金)	ロールパン (食パン) クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロールパン→代替え:食パン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
31 (土)	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
平均栄養価							エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.5 1.8 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・さつまい揚げ・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



2026年01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

		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
日 ／ 曜	献 立 名	熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05 （ 月 ）	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや・)	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ビザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
06 （ 火 ）	御飯 豆腐のまさご揚げ じゃがいもとツナの炒め物 すまし汁(切干・大根葉)	米、じゃがいも、片 栗粉、油、黒砂糖、 砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 14.8 16.2 g 脂 質 15.7 16.9 g 食 塩 1.2 1.5 g
07 （ 水 ）	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さつまい も、さといも、小麦 粉、油、ノンエッグマ ヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏 ささみ(筋無し)、鶏 ももひき肉	りんご、大根、人参、 こまつな、かぶ、だ いこん葉、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、おろしに んにく	牛乳  七草 牛乳 七草雑炊風	エネルギー 481 545 kcal たんぱく質 19.9 22.2 g 脂 質 15.1 16.2 g 食 塩 1.5 1.8 g
08 （ 木 ）	御飯(ごま) すき焼き風煮 (すき焼き風煮:鶏肉) ほうれん草とえのきの炒め和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	米、ホットケーキミッ クス、じゃがいも、砂 糖、バター、油、白 いりごま	牛乳、豚肉→代替 え:鶏肉、豆腐、ヨー グルト、赤みそ、白 みそ	ほうれんそう、はくさ い、人参、たまね ぎ、えのきたけ、長 ねぎ、しらたき、わか め	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.6 1.9 g
09 （ 金 ）	お麩と卵のふわふわ丼 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さつまいも、さと いも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、 卵、鶏ももひき肉、 小豆、油揚げ、赤み そ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶ダ イスカット、こまつ な、たまねぎ、人 参、あおのり	だし汁、酒、みりん、 しょうゆ、おろししょう が、塩	牛乳  餅開き 牛乳 おしるこ(さつまいも)	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 13.5 14.3 g 食 塩 1.6 1.9 g
10 （ 土 ）	カレーライス (カレーライス:鶏肉) 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、 油、砂糖、はるさめ、 ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉→代替 え:鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、い んげん、だいこん 葉、切干大根、干し しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、 酒、酢、おろししょう が、中華だしの素、お ろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
13 （ 火 ）	みそカレー豆乳ラーメン (カレー豆乳ラーメン:鶏肉) ボークシュウマイ (鶏団子) じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、ボーク シュウマイ→鶏ひき 肉、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、 豚ひき肉→代替え: 鶏ひき肉、赤みそ、 きなこ、かつお節	キャベツ、みかん 缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、中華だしの 素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
14 （ 水 ）	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミッ クス、ブルーベリー ジャム、バター、片 栗粉、ごま油、白い りごま	牛乳、あじ、鶏もも ひき肉、豆腐、納 豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、 はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、 おろししょうが、み りん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
15 （ 木 ）	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調 整豆乳、油揚げ、凍 り豆腐、赤みそ、白 みそ	ほうれんそう、たま ねぎ、人参、刻みの り	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
16 （ 金 ）	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロー ルパン、砂糖、油、 白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐	たまねぎ、キャベ ツ、人参、いちご、 きゅうり、コーン、い んげん、ねぎ、レー ズン	シチューの素、酢、し ょうゆ、酒、みりん、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
17 （ 土 ）	豚丼 (焼き鳥丼) 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦 粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉→代替 え:鶏肉、生揚げ、 豆腐、無調整豆乳、 赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、長ねぎ、グリン ピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、ベーキングパウ ダー、酒、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
19 （ 月 ）	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや・)	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ビザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
20 （ 火 ）	御飯 豆腐のまさご揚げ じゃがいもとツナの炒め物 すまし汁(切干・大根葉)	米、じゃがいも、片 栗粉、油、黒砂糖、 砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 14.8 16.2 g 脂 質 15.7 16.9 g 食 塩 1.2 1.5 g
21 （ 水 ）	おたのしみ給食 タコライス (タコライス:鶏肉) 小松菜としらすのサラダ 押し麦のスープ	米、小麦粉、油、押 麦、砂糖、白いりご ま、粉糖	牛乳、豚ひき肉→鶏 ひき肉、無調整豆 乳、大豆、しらす干 し、粉チーズ、かつ お節	こまつな、かぼ ちゃ、人参、たまね ぎ、もやし、えのきた け	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酒、ベーキン グパウダー、中華だ しの素、コンソメ、コ コア、おろししょうが、 カレー粉、おろしにんに	牛乳  牛乳 かぼちゃのモンブラン	エネルギー 518 605 kcal たんぱく質 19.7 22.3 g 脂 質 19.6 21.8 g 食 塩 1.4 1.7 g
22 （ 木 ）	塩焼きそば 白菜のサラダ(ツナ) 野菜スープ(わかめ・コーン) いよかん	焼きそば麺、米、ノ ンエッグマヨネー ズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉→鶏 ひき肉、ツナ缶、鶏 ももひき肉、油揚げ	いよかん、はくさい、 たまねぎ、キャベ ツ、コーン、長ねぎ、 もやし、人参、にら、 レモン果汁、ひじ き、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、中華だしの素、お ろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ひきごはん	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 20 22.7 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 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・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブ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

2026年01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	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
23 (金) —	お麩と卵のふわふわ丼 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) 黄桃缶	米、さといも、餃子の皮、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、卵、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶、アイスカット、こまつな、りんご、たまねぎ、人参、レーズン、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂質 13.8 14.6 g 食塩 1.5 1.8 g
24 (土) —	カレーライス (カレーライス:鶏肉) 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂質 18.4 20.3 g 食塩 1.3 1.5 g
26 (月) —	みそカレー豆乳ラーメン ボークシュウマイ (鶏団子) じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ボークシュウマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、赤みそ、きなこと、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂質 15.3 16.5 g 食塩 1.9 2.3 g
27 (火) —	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂質 16.8 18.3 g 食塩 1.8 2.2 g
28 (水) —	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂質 17.9 19.8 g 食塩 1.4 1.6 g
29 (木) —	世界の料理 中国 御飯 春雨の中華スープ 油淋鶏 厚揚げと小松菜のナムル	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂質 17.0 18.6 g 食塩 1.6 2.0 g
30 (金) —	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そばろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂質 16.9 18.5 g 食塩 1.5 1.8 g
31 (土) —	豚丼 (焼き鳥丼) 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂質 16.0 17.3 g 食塩 1.5 1.8 g
平均栄養価							エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂質 16.5 18.0 g 食塩 1.5 1.8 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

