



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		
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 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
～	さばのみそ煮						
月	いんげんと人参のごま和え						
～	すまし汁(そうめん絹さや・)						
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 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
～	豆腐のまさご揚げ						
火	じゃがいもとツナの炒め物						
～	すまし汁(切干・大根葉)						
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 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
～	野菜てんぷら						
水	りんご						
～							
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 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
～	すき焼き風煮						
木	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)						
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、イカスカット、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 鏡開き 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
～	里芋の青のり和え						
金	豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ)						
～	黄桃缶						
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 牛乳 シュガーマラスク	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
～	切干大根のりサラダ						
土	春雨スープ						
～							
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	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、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
～	ポークシューマイ						
火	じゃがいもの土佐煮						
～	みかん缶						
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、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、はくさい	だし汁、酒、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
～	あじのごま焼き						
水	青菜の納豆和え						
～	塩ちゃんこ汁						
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、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
～	のりから揚げ						
木	ほうれん草と油揚げのお浸し						
～	みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)						
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 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
～	クリームシチュー						
金	グリーンサラダ						
～	いちご						
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、酒、みりん、ペーリングパウダー、人参、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
～	里芋と厚揚げの煮物						
土	みそ汁(わかめ・麩)						
～							
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、酒、みりん、ペーリングパウダー、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
～	さばのみそ煮						
月	いんげんと人参のごま和え						
～	すまし汁(そうめん絹さや・)						
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、酒、みりん、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
～	豆腐のまさご揚げ						
火	じゃがいもとツナの炒め物						
～	すまし汁(切干・大根葉)						
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、ペーリングパウダー、中華だしの素、コンソメ、ココア、おろししょうが、カレーパウダー、おろしにんにく	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
～	タコライス						
水	小松菜としらすのサラダ						
～	押し麦のスープ						
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、かぼちゃ、人参、長ねぎ、もやし、人参、レモン果汁、ひじき、わかめ	だし汁、酒、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 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
～	白菜のサラダ(ツナ)						
木	野菜スープ(わかめ・コーン)						
～	いよかん						

※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

2026年01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		
23	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、イカット、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 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、干しあじ、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	みそカレー豆乳ラーメン ポークシュウマイ じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ポークシュウマイ、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 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 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 春雨の中華スープ	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、粉かんてん、干しあじ	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 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 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		
05	麦ごはん ～さばのみそ煮 月 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、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、ベーキングバ ウダー、おろしショ ガ、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	御飯 ～豆腐のまさご揚げ 火 じやがいもとツナの炒め物 ～すまし汁(切干・大根葉)	米、じやがいも、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	けんちんうどん ～野菜てんぷら 水 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	御飯(ごま) ～すき焼き風煮 木 ほれん草とえのきの炒め和え ～みそ汁(じやがいも・わかめ)	米、ホットケーキミッ クス、じやがいも、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、 えのきだけ、長ね ぎ、しらたり、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	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 金 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、おろしショ ガ、塩	牛乳 焼開き 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	カレーライス ～切干大根のりサラダ 土 春雨スープ	米、じやがいも、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、おろしショ ガ、中華だしの素、お ろしににく	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	みそカレー豆乳ラーメン ～ポークシュウマイ 火 じやがいもの土佐煮 ～みかん缶	中華麺(卵無し)、 じやがいも、ポーク シューまい、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
14	御飯 ～あじのごま焼き 水 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、 おろしショガ、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	御飯 ～のりから揚げ 木 ほれん草と油揚げのお浸し ～みそ汁(じやがいも・たまねぎ)	米、じやがいも、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、おろしショ ガ、おろしににく	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	ロールパン (食パン) ～クリームシチュー 金 グリーンサラダ ～いちご	米、じやがいも、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
17	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 ちや、長ねぎ、グリン ピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みり ん、ベーキングバ ウダー、酒、おろしショ ガ、おろしににく	牛乳 牛乳 かぼちやの蒸しパン	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	麦ごはん ～さばのみそ煮 月 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、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、ベーキングバ ウダー、おろしショ ガ、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	御飯 ～豆腐のまさご揚げ 火 じやがいもとツナの炒め物 ～すまし汁(切干・大根葉)	米、じやがいも、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	あたのしみ給食 ～タコライス 水 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、無 調整豆乳、大豆、し らす干し、粉チー ズ、かつお節	こまつな、かぼちや、 人参、たまねぎ、も やし、えのきだけ	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酒、ベーキン グバウダー、中華だし の素、コンソメ、ココア、 おろしショガ、カレー 粉、おろしににく、塩	牛乳 牛乳 かぼちやのモンブラン	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	塩焼きそば ～白菜のサラダ(ツナ) 木 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、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 ろしににく、塩	牛乳 牛乳 ひきじごはん	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

卵アレルギー

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) 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、黄桃缶ダイスカット、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、じやがいも、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 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 ポークシュウマイ じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じやがいも、ポークシュウマイ、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 ～ 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 ほれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じやがいも、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 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、チングンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんてん、干ししいたけ	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、じやがいも、 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



2026年01月



乳幼児献立表

タムスわんぱく保育園川口

卵・魚・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		
05 ～ 月 ～	麦ごはん さばのみそ煮 (鶏肉の味噌漬け焼き) 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→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 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 じやがいもとツナの炒め物 (じやがいもの炒め物:ツナ除去) すまし汁(切干・大根葉)	米、じやがいも、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 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 牛乳 七草雜炊風	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 ほうれん草とえのきの炒め和え みそ汁(じやがいも・わかめ)	米、ホットケーキミックス、じやがいも、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、えのきだけ、長ねぎ、しらたり、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 (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 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 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、じやがいも、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、干しあいだけ、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 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 ポークシュウマイ じやがいもの土佐煮 (じやがいもの煮物:かつお節除去) みかん缶	中華麺(卵無し)、じやがいも、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 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 (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
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(じやがいも・たまねぎ)	米、じやがいも、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 (食パン) クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じやがいも、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
17 ～ 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 (鶏肉の味噌漬け焼き) 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→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 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 じやがいもとツナの炒め物 (じやがいもの炒め物:ツナ除去) すまし汁(切干・大根葉)	米、じやがいも、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 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 ～	あたのしみ給食 タコライス 小松菜としらすのサラダ (小松菜のサラダ) 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、無調整豆乳、大豆、しらす干し→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、えのきだけ	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 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) (白菜のサラダ:ツナ除去) 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、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 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・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・ピーナツアレルギー

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) 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、黄桃缶ダイスカット、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、じゅがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、 ツナ缶 一除去	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 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 ポークシュウマイ 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)、じゅがいも、ポークシュウマイ、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 ほれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゅがいも、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 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、チングンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんてん、干ししいたけ	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、じゅがいも、 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

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		
05 一 月 一	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 一 火 一	御飯 豆腐のまさご揚げ じや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 一 水 一	けんちんうどん 野菜てんぶら 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、おろししょ がにんにく	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 一 木 一	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(じやがいも・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、えのきだけ、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 一 金 一	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 が、塩	牛乳 鏡開き 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 一 土 一	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	カレールウ、しょうゆ、 酒、酢、おろししょ 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 一 火 一	みそカレー豆乳ラーメン (カレー豆乳ラーメン:鶏肉) ポークシュウマイ (鶏団子) じやがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、ポーク シュー、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 一 水 一	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 一 木 一	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じやがいも・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 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 一 金 一	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 一 土 一	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 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 一 月 一	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 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 一 火 一	御飯 豆腐のまさご揚げ じや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 一 水 一	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、おろししょが、カ レー粉、おろしにんに ん	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 一 木 一	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 ひきじごはん	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

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		
23 一 金	おむすと卵のふわふわ丼 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、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 一 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、じやがいも、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、干しあじたけ、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 一 月	みそカレー豆乳ラーメン ポークシュウマイ (鶏団子) じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じやがいも、ポークシューマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、赤みそ、きなこ、かつお節	キヤベツ、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 一 火	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちやんこ汁	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、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 一 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(じやが芋・たまねぎ)	米、じやがいも、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 一 木	世界の料理 中國 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、チングンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんてん、干しあじたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、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 一 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、じやがいも、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 一 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
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

