

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		
02	御飯 ～豆腐のうま煮 月白菜とツナのごま和え ～みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、ママレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03	節分 ～鬼ごはん バナナ 火えだまめコーン ～すまし汁(花ふ・青菜)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油 	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール 	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04	ぶりかけ御飯 ～卵焼き(あんかけ) 水バターかぼちゃ ～豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそぶりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯 ～ぶりの照り焼き 木納豆の塩昆布和え ～すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ ～コロコロサラダ 金たまねぎスープ ～ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかげおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼 ～ボテトサラダ 土みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食 ～塩ラーメン 黄桃缶 月鶏肉の塩麹焼き ～青のり里芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油  	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ペーリングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン ～ポークピーンズ 火キャベツとチーズのサラダ ～コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯 ～さばの中華風ソース 木いんげんのツナあえ ～中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー ～マカロニサラダ 金コンソメスープ(大根・大根葉) ～オレンジ	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 牛乳 ココアケーキ 	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯 ～酢鶏 土切干大根のサラダ ～中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ボテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯 ～豆腐のうま煮 月白菜とツナのごま和え ～みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、ママレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17	そぼろ丼 ～えだまめコーン 火すまし汁(ふ・青菜) ～バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油 	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18	ぶりかけ御飯 ～卵焼き(あんかけ) 水バターかぼちゃ ～豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそぶりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯 ～ぶりの照り焼き 木納豆の塩昆布和え ～すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

乳幼児献立表

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	ミートソースパスタ ココロコサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
21	厚揚げの中華丼 ボテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
24	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麺、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
25	世界の料理 シンガポール カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 512 kcal たんぱく質 20.5 23.3 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 1.5 1.9 g
26	焼きそば 野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターーソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 509 kcal たんぱく質 17.0 19.3 g 脂 質 12.9 13.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
27	食パン ポークピーンズ 金 キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
28	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 467 542 kcal たんぱく質 18.7 21.0 g 脂 質 16.5 18.0 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

園長	栄養士	保護者

卵アレルギー

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児幼児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	御飯 ～豆腐のうま煮 月白菜とツナのごま和え ～みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しあじたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03	部分 ～鬼ごはん 火えだまめコーン ～すまし汁(花ふ・青菜)	バナナ 	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、冷凍豆腐	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、冷凍豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	牛乳 牛乳 恵方ロール 	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04	ぶりかけ御飯 ～卵焼き(あんかけ) (鶏肉と野菜の炒め物) 水バターかぼちゃ ～豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯 ～ぶりの照り焼き 木納豆の塩昆布和え ～すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ ～コロコロサラダ 金たまねぎスープ ～ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しのじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかげおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼 ～ポテトサラダ 土みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ソース、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食 ～塩ラーメン 月鶏肉の塩麹焼き ～青のり里芋(添え物)	黄桃缶 	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン ～ポークビーンズ 火キャベツとチーズのサラダ ～コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯 ～さばの中華風ソース 木いんげんのツナあえ ～中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー ～マカロニサラダ 金コンソメスープ(大根・大根葉) ～オレンジ	米、ホットケーキミックス、ソース、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアケーキ 	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯 ～酢鶏 土切干大根のサラダ ～中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しのじ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯 ～豆腐のうま煮 月白菜とツナのごま和え ～みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しあじたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17	そぼろ丼 ～えだまめコーン 火すまし汁(ふ・青菜) ～バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、冷凍豆腐	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、冷凍豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18	ぶりかけ御飯 ～卵焼き(あんかけ) (鶏肉と野菜の炒め物) 水バターかぼちゃ ～豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯 ～ぶりの照り焼き 木納豆の塩昆布和え ～すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 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 一 金 一	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コソソ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
21 一 土 一	厚揚げの中華丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、パンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
24 一 火 一	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麺、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コソソ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
25 一 水 一	世界の料理 シンガポール カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 512 kcal たんぱく質 20.5 23.3 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 1.5 1.9 g
26 一 木 一	焼きそば 野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターーソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 509 kcal たんぱく質 17 19.3 g 脂 質 12.9 13.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
27 一 金 一	食パン ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コソソ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
28 一 土 一	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 467 542 kcal たんぱく質 18.7 21 g 脂 質 16.5 18 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・魚・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			
02	御飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しあじたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g	
03	部分 鬼ごはん えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、福	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g	
04	ぶりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) (鶏肉と野菜の炒め物) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)		米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯 ぶりの照り焼き (鶏の照り焼き) 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)		米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)		スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかげおにぎり (塩おにぎり)	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)		米、じゃがいも、小麦粉、ソース、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食 塩ラーメン 月 鶏肉の塩麹焼き 青のり里芋(添え物)	黄桃缶	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン ポークビーンズ 火 キャベツとチーズのサラダ 豆乳みそ汁(人参・大根葉)		食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯 さばの中華風ソース (鶏団子の中華風ソース) 木 いんげんのツナあえ (いんげんの和え物) 中華スープ(コーン・人参)		米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、ツナ缶→除去	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー マカロニサラダ 金 コンソメスープ(大根・大根葉) オレンジ		米、ホットケーキミックス、ソース、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯 酢鶏 土 切干大根のサラダ (ちくわ除去) 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)		じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ→除去	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯 豆腐のうま煮 月 白菜とツナのごま和え (白菜のごま和え(ツナ除去)) みそ汁(かぶ・わかめ)		米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶→除去、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しあじたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17	そぼろ丼 えだまめコーン 火 すまし汁(ふ・青菜) バナナ		米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、福	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18	ぶりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) (鶏肉と野菜の炒め物) 水 バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)		米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯 ぶりの照り焼き (鶏の照り焼き) 木 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)		米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 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・魚・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 一 金 二	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節 除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コソソ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり (塩おにぎり)	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
21 一 土 二	厚揚げの中華丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
24 一 火 二	御飯 さばの中華風ソース (鶏団子の中華風ソース) いんげんのツナあえ (いんげんの和え物) 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麺、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、ツナ缶 除去	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コソソ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
25 一 水 二	世界の料理 シンガポール カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 シンガポール	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 512 kcal たんぱく質 20.5 23.3 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 1.5 1.9 g
26 一 木 二	焼きそば 野菜ナムル (ツナ除去) 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶→除去	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターーソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 509 kcal たんぱく質 17 19.3 g 脂 質 12.9 13.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
27 一 金 二	食パン ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コソソ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
28 一 土 二	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ (ちくわ除去) 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ→除去	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 467 542 kcal たんぱく質 18.7 21 g 脂 質 16.5 18 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

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		
02 ～ 月	御飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03 ～ 火	節分 鬼ごはん バナナ えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、ホイップクリーム、凍り豆腐	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04 ～ 水	ぶりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05 ～ 木	御飯 ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06 ～ 金	ミートソースパスタ (鶏ひき肉のミートソースパスタ) コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スペゲティ、米、じやがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、しめじ	酢、コソメ→代替え:中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07 ～ 土	厚揚げの中華丼 (厚揚げと鶏ひき肉の中華丼) ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じやがいも、小麦粉、パン、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09 ～ 月	おたのしみ給食 塩ラーメン 黄桃缶 鶏肉の塩麹焼き 青のり里芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10 ～ 火	食パン ポークビーンズ (チキンビーンズ) キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じやがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏ひき肉、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、塩、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12 ～ 木	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参) (鶏がらスープ)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、塩、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麸のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13 ～ 金	キーマカレー (キーマカレー:鶏ひき肉) マカロニサラダ コンソメスープ(大根・大根葉) オレンジ	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 バレンタインデー	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14 ～ 土	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じやがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、干しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16 ～ 月	御飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17 ～ 火	そぼろ丼 えだまめコーン すまし汁(ふ・青菜) バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油、ホイップクリーム、凍り豆腐	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18 ～ 水	ぶりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19 ～ 木	御飯 ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 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・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

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	調味料		
20 ～ 金	ミートソースパスタ (鶏ひき肉のミートソースパスタ) コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コソメ→代替え:中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
21 ～ 土	厚揚げの中華丼 (厚揚げと鶏ひき肉の中華丼) ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ソース、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
24 ～ 火	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参) (鶏がらスープ)	米、砂糖、麺、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コソメ→代替え:中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
25 ～ 水	世界の料理 シンガポール カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 月	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 512 kcal たんぱく質 20.5 23.3 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 1.5 1.9 g
26 ～ 木	焼きそば (焼きそば:鶏肉) 野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏肉、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターーソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 509 kcal たんぱく質 17.0 19.3 g 脂 質 12.9 13.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
27 ～ 金	食パン ポークビーンズ (チキンビーンズ) キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏ひき肉、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
28 ～ 土	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 467 542 kcal たんぱく質 18.7 21.0 g 脂 質 16.5 18.0 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・ウインナー・ベーコン・カレールゥ・クリームシチュールゥ・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

