

2026年8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・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ				
01	ご飯	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	451	516	kcal
―	鶏肉のトマト煮					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6	g
土	えだまめコーン					ココアホットケーキ	脂 質	14.9	15.5	g
―	コンソメスープ(さといも)						食 塩	0.9	1.1	g
03	夏野菜カレー	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールー、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	459	525	kcal
―	マカロニサラダ					牛乳	たんぱく質	18.8	20.9	g
月	キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)					ゆでとうもろこし	脂 質	20.6	22.7	g
―						プロセスチーズ	食 塩	1.5	1.8	g
04	ご飯	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、パン粉、片栗粉、白いりごま、油、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、ハム、卵	クリームコーン、きゅうり、白桃缶、パイナップル、たまねぎ、長ねぎ、コーン、粉かんでん	酢、しょうゆ、塩、コンソメ	牛乳	エネルギー	446	509	kcal
―	さけのコロッケ風オープン焼き					牛乳	たんぱく質	19.2	21.3	g
火	はるさめサラダ(にんじん・ごま)					カルピス寒天(フルーツ)	脂 質	12.6	12.7	g
―	コーンスープ(豆乳)						食 塩	1	1.2	g
05	トマトスパゲティ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	475	545	kcal
―	お豆のサラダ					牛乳	たんぱく質	23.2	26.4	g
水	きのこのスープ(しめじ・エリンギ)					切干大根の炊き込みご飯	脂 質	13	13.2	g
―	バナナ						食 塩	1.1	1.3	g
06	ご飯	米、小麦粉、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	人参、オクラ、たまねぎ、とうがん、えだまめ、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、だし汁、塩	牛乳	エネルギー	465	533	kcal
―	炒り豆腐(えだ豆)					牛乳	たんぱく質	19.7	22.0	g
木	おくらとちくわの海苔あえ					うずまきクッキー	脂 質	15	15.7	g
―	みそ汁(麩・とうがん)						食 塩	1.8	1.8	g
07	ドッグパン すまし汁(かぼちゃ・とろろこんぶ)	ホットドッグパン、米、さといも、油、小麦粉、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、粉チーズ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、とろろこんぶ、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	426	502	kcal
―	鶏かつ(チーズ)					牛乳	たんぱく質	19	21.7	g
金	添え:青のりさといも					おにぎり(しらす・ごま)	脂 質	15.3	16.3	g
―	コールスローサラダ						食 塩	1.3	1.6	g
08	中華丼	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳	もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、人参、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳	エネルギー	444	506	kcal
―	もやしと小松菜の和え物					牛乳	たんぱく質	16.7	18.3	g
土	中華スープ(いも・たまねぎ)					いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂 質	15.6	16.4	g
―							食 塩	1.2	1.5	g
10	焼きもろこし飯	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、えのきたけ、コーン、人参、トマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	445	508	kcal
―	親子オムレツ					牛乳	たんぱく質	17.5	19.2	g
月	玉ねぎのサラダ(わかめ)					カリカリコロコロ・ラスク	脂 質	18.2	19.8	g
―	トマトスープ(えのき)						食 塩	1.5	1.8	g
12	ジャージャー麺	中華麺(卵無し)、米、砂糖、白いりごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、だいこん葉、人参、切干大根、コーン	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	495	570	kcal
―	切り干し大根のサラダ					牛乳	たんぱく質	22.5	25.4	g
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)					さけ・おにぎり	脂 質	17.3	18.5	g
―	甘夏缶						食 塩	1.6	1.9	g
13	麦ご飯	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、きな粉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、コーン、いんげん、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	448	511	kcal
―	肉じゃが(豚肉)					牛乳	たんぱく質	17.9	19.8	g
木	ひじきのサラダ(マヨ)					黒糖わらび餅	脂 質	16.9	18.1	g
―	みそ汁(豆腐・わかめ)						食 塩	1.5	1.8	g
14	ゆかりご飯 ヨーグルト(いちごジャム)	米、小麦粉、砂糖、いちごジャム、油、ごま油、バター、白いりごま	乳酸菌飲料、ヨーグルト、たら、ちくわ、赤みそ	ごぼう、人参、こまつな、いんげん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、ココア、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー	463	500	kcal
―	鰯の味噌バター焼き					鉄薬さん	たんぱく質	16.2	16.7	g
金	きんぴらごぼう(いんげん・ごま)					ブアマンケーキ	脂 質	11.2	10.2	g
―	すまし汁(ちくわ・しいたけ)						食 塩	1.5	1.8	g
15	ご飯	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	451	516	kcal
―	鶏肉のトマト煮					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6	g
土	えだまめコーン					ココアホットケーキ	脂 質	14.9	15.5	g
―	コンソメスープ(さといも)						食 塩	0.9	1.1	g
17	夏野菜カレー	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールー、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	459	525	kcal
―	マカロニサラダ					牛乳	たんぱく質	18.8	20.9	g
月	キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)					ゆでとうもろこし	脂 質	20.6	22.7	g
―						プロセスチーズ	食 塩	1.5	1.8	g
18	ご飯	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、パン粉、片栗粉、白いりごま、油、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、ハム、卵	クリームコーン、きゅうり、白桃缶、パイナップル、人参、たまねぎ、長ねぎ、コーン、粉かんでん	酢、しょうゆ、塩、コンソメ	牛乳	エネルギー	446	509	kcal
―	さけのコロッケ風オープン焼き					牛乳	たんぱく質	19.2	21.3	g
火	はるさめサラダ(にんじん・ごま)					カルピス寒天(フルーツ)	脂 質	12.6	12.7	g
―	コーンスープ(豆乳)						食 塩	1	1.2	g
19	トマトスパゲティ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	475	545	kcal
―	お豆のサラダ					牛乳	たんぱく質	23.2	26.4	g
水	きのこのスープ(しめじ・エリンギ)					切干大根の炊き込みご飯	脂 質	13	13.2	g
―	バナナ						食 塩	1.1	1.3	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

／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	乳児 幼児				
20	ご飯	米、小麦粉、砂糖、 麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏も もひき肉、ちくわ、 無調整豆乳、脱脂 粉乳、赤みそ、白 みそ	人参、オクラ、たまねぎ、と うがん、えだまめ、ひじき、 干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、み りん、ココア、だし 汁、塩	牛乳	エネルギー	465	533	kcal	
(	炒り豆腐(えだ豆)					牛乳	たんぱく質	19.7	22.0	g	
木	おくらとちくわの海苔あえ					うずまきクッキー	脂質	15.0	15.7	g	
)	みそ汁(麩・とうがん)						食塩	1.8	1.8	g	
21	ドッグパン	すまし汁(かぼちゃ・とろろこんぶ)	ホットドッグパン、 米、さといも、油、小麦 粉、パン粉、白い りごま、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、し らす干し、粉チー ズ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅ うり、とろろこんぶ、あおのり	だし汁、酢、しょう ゆ、塩	牛乳	エネルギー	426	502	kcal
(	鶏かつ(チーズ)						牛乳	たんぱく質	19.0	21.7	g
金	添え：青のりさといも						おにぎり(しらす・ごま)	脂質	15.3	16.3	g
)	コールスローサラダ							食塩	1.3	1.6	g
22	中華丼	米、じゃがいも、米 粉、いちごジャム、 砂糖、ごま油、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、無調 整豆乳	もやし、はくさい、たまね ぎ、こまつな、人参、干し いたけ	しょうゆ、酒、酢、中 華だしの素、ベーキ ングパウダー、塩	牛乳	エネルギー	444	506	kcal	
(	もやしと小松菜の和え物					牛乳	たんぱく質	16.7	18.3	g	
土	中華スープ(いも・たまねぎ)					いちごジャムの米粉蒸しケーキ	脂質	15.6	16.4	g	
)							食塩	1.2	1.5	g	
24	焼きもちご飯	米、食パン、じゃがい も、バター、砂糖、油、 白いりごま	牛乳、卵、鶏ささ み(ひき肉)	たまねぎ、えのきたけ、コー ン、人参、トマト、わかめ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	445	508	kcal	
(	親子オムレツ					牛乳	たんぱく質	17.5	19.2	g	
月	玉ねぎのサラダ(わかめ)					カリカリコロコロ・ラスク	脂質	18.2	19.8	g	
)	トマトスープ(えのき)						食塩	1.5	1.8	g	
25	ゆかりご飯	ヨーグルト(いちごジャム)	米、小麦粉、砂糖、 いちごジャム、油、 ごま油、バター、白 いりごま	乳酸菌飲料、ヨー グルト、たら、ちく わ、赤みそ	ごぼう、人参、こまつな、い んげん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、みりん、ココ ア、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー	463	500	kcal
(	鰹の味噌バター焼き						鉄薬さん	たんぱく質	16.2	16.7	g
火	きんぴらごぼう(いんげん・ごま)						ブアマンケーキ	脂質	11.2	10.2	g
)	すまし汁(ちくわ・しいたけ)							食塩	1.5	1.8	g
26	ジャージャー麺	中華麺(卵無し)、 米、砂糖、白いりご ま、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、 さけ、凍り豆腐、赤 みそ	甘夏みかん缶、たまねぎ、 きゅうり、だいこん葉、人 参、切干大根、コーン	しょうゆ、酢、中華だ しの素、酒、おろし しょうが、塩、おろし にんにく	牛乳	エネルギー	495	570	kcal	
(	切り干し大根のサラダ					牛乳	たんぱく質	22.5	25.4	g	
水	中華スープ(高野豆腐・葉だいこん)					さけ・おにぎり	脂質	17.3	18.5	g	
)	甘夏缶						食塩	1.6	1.9	g	
27	麦ご飯	じゃがいも、米、片 栗粉、押麦、砂糖、 ノンエッグマヨネー ズ、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、豆 腐、ちくわ、きな 粉、赤みそ、白み そ	人参、たまねぎ、コーン、い んげん、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん	牛乳	エネルギー	448	511	kcal	
(	肉じゃが(豚肉)					牛乳	たんぱく質	17.9	19.8	g	
木	ひじきのサラダ(マヨ)					黒糖わらび餅	脂質	16.9	18.1	g	
)	みそ汁(豆腐・わかめ)						食塩	1.5	1.8	g	
28	世界の料理(キューバ)	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 大豆水煮、豚肉	きゅうり、バナナ、たまね ぎ、ミックスベジタブル、人 参、ホールトマト、パプリ カ、いんげん、レモン果汁	酢、コンソメ、ベー キングパウダー、塩、 酒、中華だしの素、 おろしにんにく、カ レー粉	牛乳	エネルギー	460	528	kcal	
(	アロスコンボジョ風ご飯					牛乳	たんぱく質	16.8	18.4	g	
金	フリカセデポーヨ					バナナケーキ	脂質	18.6	20.3	g	
)	きゅうりのピクルス						食塩	1.4	1.7	g	
29	ご飯	米、さといも、小麦 粉、メープルシロッ プ、砂糖、ノンエッ グマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、 無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまね ぎ、人参、トマト、だいこん 葉	だし汁、ココア、しょ うゆ、ベーキングパ ウダー、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	451	516	kcal	
(	鶏肉のトマト煮					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6	g	
土	えだまめコーン					ココアホットケーキ	脂質	14.9	15.5	g	
)	コンソメスープ(さといも)						食塩	0.9	1.1	g	
31	★お楽しみ給食★	米、小麦粉、砂糖、 バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 納豆	すいか、こまつな、キャベ ツ、モロヘイヤ、たまねぎ、 レモン果汁、人参、もやし	ケチャップ、ソース、 しょうゆ、酒、だし 汁、ベーキングパウ ダー、コンソメ、おろ しにんにく、塩	牛乳	エネルギー	434	504	kcal	
(	ご飯					牛乳	たんぱく質	17.2	19.1	g	
月	バーベキューチキン					レモンケーキ	脂質	14.8	16.3	g	
)	青菜の納豆和え						食塩	1.1	1.3	g	
平均栄養価							エネルギー	455	520	kcal	
							たんぱく質	18.7	20.8	g	
							脂質	15.6	16.4	g	
							食塩	1.3	1.6	g	

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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

