



2026年9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			
		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			
01	ボロネーゼスパゲティ	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、チーズ、しらす干し	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、コーン、こねぎ、トマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルウ、塩、酢、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	447	509	kcal
―	キャベツとチーズのサラダ					牛乳	たんぱく質	21.3	24.0	g
火	コンソメスープ(トマト)					納豆チャーハン	脂 質	13.8	14.3	g
―	オレンジ						食 塩	2.0	2.4	g
02	麦ごはん	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、押麦、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、チンゲンサイ、パイナップル、人参、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444	506	kcal
―	赤魚の煮つけ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4	g
水	切干大根のごま和え					ミルクゼリー(いちご)	脂 質	11.6	11.5	g
―	具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)					クラッカー	食 塩	1.2	1.4	g
03	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	448	512	kcal
―	千草卵焼き(ツナ)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.2	g
木	キャベツと海苔のサラダ					みかんケーキ	脂 質	19.1	20.9	g
―	みそ汁(なめこ・あげ)						食 塩	1.4	1.7	g
04	のりの佃煮ご飯	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、白みそ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長ねぎ、人参、うめびしお、刻みのり、大葉	だし汁、ココア、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳	エネルギー	448	512	kcal
―	鶏肉の梅しそ焼き					牛乳	たんぱく質	21.4	24.1	g
金	かぶのサラダ					ココアクリームサンド	脂 質	14.4	14.9	g
―	中華スープ(高野豆腐)						食 塩	1.3	1.6	g
05	豚肉のフォー	さつまいも、米粉めん、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、無調整豆乳	はくさい、バナナ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩、酒、中華だしの素	牛乳	エネルギー	442	504	kcal
―	白菜のだししょうゆ和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.7	g
土	蒸し芋					バナナケーキ(豆乳)	脂 質	17.3	18.5	g
―							食 塩	2.2	2.6	g
07	五目冷やしうどん(卵・ささみ)	うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、赤みそ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、黄桃缶ダイスカット、コーン、人参、きゅうり、とろろこんぶ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	453	517	kcal
―	温野菜のごまマヨあえ					牛乳	たんぱく質	19.7	22.0	g
月	豆腐のみそ汁(わかめ)					おかかおにぎり(とろろこんぶ)	脂 質	14.3	14.8	g
―	黄桃缶						食 塩	2.5	3.0	g
08	ご飯	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚もも、ハム、無調整豆乳、おかからパウダー	バナナ、たけのこ、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	466	534	kcal
―	青椒肉絲					牛乳	たんぱく質	17.2	18.9	g
火	春雨の酢の物					バナナドーナツ(米粉・おかからパウダー)	脂 質	14.6	15.2	g
―	中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)						食 塩	1.3	1.6	g
09	ご飯	米、ビーフン、油、麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ	人参、れんこん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、こんにゃく、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	446	513	kcal
―	さけの西京焼き					牛乳	たんぱく質	21.2	23.9	g
水	五目きんぴら					カレービーフン	脂 質	17.2	19.0	g
―	すまし汁(ふ・こまつな)						食 塩	1.7	2.0	g
10	ハヤシライス	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム、脱脂粉乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、人参、えだまめ、コーン、しめじ、こねぎ、レモン果汁	だし汁、ハヤシルウ、ベーキングパウダー、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳	エネルギー	704	831	kcal
―	かぼちゃのサラダ(ハム)					牛乳	たんぱく質	20.9	23.5	g
木	コンソメスープ(さといも)					レモンクッキー	脂 質	25.7	29.1	g
―	なし						食 塩	1.4	1.6	g
11	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、パン粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	453	517	kcal
―	豚かつ					牛乳	たんぱく質	17.0	18.6	g
金	お浸し					キャロットカップケーキ	脂 質	17.8	19.2	g
―	みそ汁(だいこん)						食 塩	1.3	1.6	g
12	厚揚げの麻婆豆腐丼	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、きなこと、赤みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ねぎ、いんげん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	489	562	kcal
―	根菜と里芋の煮物					牛乳	たんぱく質	16.8	18.3	g
土	みそ汁(おふ・いんげん)					米粉のきな粉クッキー	脂 質	20.2	22.3	g
―							食 塩	1.3	1.5	g
14	ご飯	米、米粉、黒糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、無調整豆乳、豆腐、豚肩ロース、ちくわ、かつお節	オクラ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、クリームコーン、人参、レーズン、えだまめ、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	467	535	kcal
―	豆腐のチャンプルー					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5	g
月	おくらとちくわの海苔あえ					米粉の黒糖レーズン蒸しパン	脂 質	16.5	17.6	g
―	コーンスープ(豆乳)						食 塩	1.4	1.7	g
15	郷土料理の日(山梨県)	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏レバー、油揚げ、ハム、しらす干し、赤みそ、白みそ	きゅうり、キャベツ、とうがん、人参、いんげん、大葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、しそふりかけ、おろししょうが	牛乳	エネルギー	482	524	kcal
―	ゆかりご飯	みそ汁(油揚げ・とうがん)				鉄葉さん	たんぱく質	19.0	20.1	g
火	鶏レバーの甘辛煮					うすやき	脂 質	15.5	15.6	g
―	パスタサラダ(マヨネーズ)						食 塩	2.2	2.6	g
16	麦ごはん	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、押麦、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、チンゲンサイ、パイナップル、人参、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444	506	kcal
―	赤魚の煮つけ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4	g
水	切干大根のごま和え					ミルクゼリー(いちご)	脂 質	11.6	11.5	g
―	具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)					クラッカー	食 塩	1.2	1.4	g
17	ご飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	448	512	kcal
―	千草卵焼き(ツナ)					牛乳	たんぱく質	16.6	18.2	g
木	キャベツと海苔のサラダ					みかんケーキ	脂 質	19.1	20.9	g
―	みそ汁(なめこ・あげ)						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・カレールー・クリームシチュールウ・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



2026年9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 午後おやつ	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		乳児 幼児		
18	のりの佃煮ご飯	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、白みそ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長ねぎ、人参、うめびしお、刻みのり、大葉	だし汁、ココア、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳	エネルギー	448	512 kcal
（	鶏肉の梅しそ焼き					牛乳	たんぱく質	21.4	24.1 g
金	かぶのサラダ					ココアクリームサンド	脂 質	14.4	14.9 g
）	中華スープ(高野豆腐)						食 塩	1.3	1.6 g
19	豚肉のフォー	さつまいも、米粉めん、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、無調整豆乳	はくさい、パナナ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩、酒、中華だしの素	牛乳	エネルギー	442	504 kcal
（	白菜のだししょうゆ和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.7 g
土	蒸し芋					バナナケーキ(豆乳)	脂 質	17.3	18.5 g
）							食 塩	2.2	2.6 g
24	★ お楽しみ給食 ★	米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、小豆、粉チーズ、きなこ、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、みずな、きゅうり、人参、えのきたけ、コーン、マッシュルーム、みかん缶の液汁	ホワイソース、塩、コンソメ、酢、バセリ粉	牛乳	エネルギー	456	521 kcal
（	ロールパン					牛乳	たんぱく質	20.4	22.9 g
木	マカロニグラタン					おはぎ(つぶあん)	脂 質	14.3	14.8 g
）	にんじんとみかんのサラダ						食 塩	1.6	1.9 g
25	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、パン粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	453	517 kcal
（	豚かつ					牛乳	たんぱく質	17.0	18.6 g
金	お浸し					キャロットカップケーキ	脂 質	17.8	19.2 g
）	みそ汁(だいこん)						食 塩	1.3	1.6 g
26	厚揚げの麻婆豆腐丼	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、きなこ、赤みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ねぎ、いんげん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	489	562 kcal
（	根菜と里芋の煮物					牛乳	たんぱく質	16.8	18.3 g
土	みそ汁(おふ・いんげん)					米粉のきな粉クッキー	脂 質	20.2	22.3 g
）							食 塩	1.3	1.5 g
28	ご飯	米、米粉、黒糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、無調整豆乳、豆腐、豚肩ロース、ちくわ、かつお節	オクラ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、クリームコーン、人参、レーズン、えだまめ、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	467	535 kcal
（	豆腐のチャンプルー					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
月	おくらとちくわの海苔あえ					米粉の黒糖レーズン蒸しパン	脂 質	16.5	17.6 g
）	コーンスープ(豆乳)						食 塩	1.4	1.7 g
29	ボロネーゼスパゲティ	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、チーズ、しらす干し	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、コーン、こねぎ、トマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルー、塩、酢、コンソメ、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳	エネルギー	447	509 kcal
（	キャベツとチーズのサラダ					牛乳	たんぱく質	21.3	24.0 g
火	コンソメスープ(トマト)					納豆チャーハン	脂 質	13.8	14.3 g
）	オレンジ						食 塩	2.0	2.4 g
30	ご飯	米、ビーフン、油、麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ	人参、れんこん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、こんにゃく、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	446	513 kcal
（	さけの西京焼き					牛乳	たんぱく質	21.2	23.9 g
水	五目きんぴら					カレービーフン	脂 質	17.2	19.0 g
）	すまし汁(ふ・こまつな)						食 塩	1.7	2.0 g
平均							エネルギー	466	533 kcal
栄							たんぱく質	18.6	20.5 g
養							脂 質	16.5	17.7 g
価							食 塩	1.6	1.9 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

