

2026年10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	チキンカレーライス	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かき、豆腐、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参、いんげん、とろろこんぶ	だし汁、カレールー、ココア、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	491	570 kcal
―	いんげんと白菜のお浸し					牛乳	たんぱく質	20.7	23.5 g
木	すまし汁(かぼちゃ・とろろ昆布)					米粉ブラウニー	脂 質	16.9	18.5 g
―	かき						食 塩	1.7	2.0 g
02	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	きゅうり、もやし、こまつな、ごぼう、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	483	562 kcal
―	コンソメポテト					牛乳	たんぱく質	20.8	23.8 g
金	ごぼうサラダ					ツナおにぎり	脂 質	17.3	18.9 g
―							食 塩	1.6	1.9 g
03	ご飯	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース 100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
―	鶏肉の甘酢煮					牛乳	たんぱく質	20.1	22.8 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					オレンジケーキ	脂 質	16.5	18.0 g
―	みそ汁(わかめ・油揚げ)						食 塩	1.3	1.6 g
05	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、押麦、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、卵、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	440	508 kcal
―	卵と豚肉の炒めもの					牛乳	たんぱく質	20.0	22.7 g
月	三色野菜のおかか和え					蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂 質	13.4	14.1 g
―	みそ汁(麩・たまねぎ)						食 塩	1.4	1.7 g
06	ご飯	米、砂糖、麩、バター、油、小麦粉、パン粉、ごま油、白いりごま	牛乳、たら、ベーコン、きな粉	かぶ、ほうれんそう、みかん缶、もやし、人参	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	456	527 kcal
―	白身魚のフライ					牛乳	たんぱく質	17.8	19.9 g
火	ほうれん草ともやしのナムル					きな粉ラスク	脂 質	18.1	19.9 g
―	かぶのスープ(ベーコン)						食 塩	1.2	1.4 g
07	食パン	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参、きゅうり、パナップル	コンソメ、酒、酢、塩、パセリ粉、抹茶	牛乳	エネルギー	436	503 kcal
―	ミートボールトマトシチュー					牛乳	たんぱく質	19.7	22.3 g
水	キャベツのパインサラダ					抹茶ホットケーキ	脂 質	16.6	18.1 g
―	ヨーグルト						食 塩	1.4	1.7 g
08	ご飯	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、人参、いんげん、エリンギ、みずな、れんこん、ひじき	ケチャップ、酒、おろししょうが、中華だしの素、しょうゆ、塩、酢、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	470	544 kcal
―	鶏チリ					牛乳	たんぱく質	15.2	16.7 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)					大学芋	脂 質	19.2	21.3 g
―	中華スープ(エリンギ)						食 塩	1.3	1.5 g
09	鶏南蛮うどん	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し	大根、黄桃缶、たまねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	434	502 kcal
―	厚揚げの炒め煮					牛乳	たんぱく質	20.8	23.8 g
金	黄桃缶					磯の香おにぎり	脂 質	13.7	14.5 g
―							食 塩	1.5	1.9 g
10	豚肉の甘みそ丼	米、片栗粉、黒糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、とろろこんぶ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	460	532 kcal
―	人参しりしり風					牛乳	たんぱく質	17.1	19.0 g
土	すまし汁(とろろ昆布)					かぼちゃ団子	脂 質	16.1	17.5 g
―							食 塩	1.4	1.6 g
13	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、油、押麦、白いりごま、黒糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	458	530 kcal
―	鶏肉のマーマレード焼き					牛乳	たんぱく質	17.8	19.9 g
火	切り干し大根のサラダ					ドーナツ・ごま	脂 質	17.1	18.8 g
―	春雨スープ						食 塩	1.3	1.6 g
14	きのこご飯	米、食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、かれい、こしあん、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、なめこ、しめじ、いんげん、えのきたけ、パプリカ、コーン、干しいたけ、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	440	508 kcal
―	蒸し魚のとろみあん					牛乳	たんぱく質	20.4	23.1 g
水	マカロニサラダ(カレー)					あんサンド	脂 質	12.1	12.5 g
―	みそ汁(なめこ・わかめ)						食 塩	1.7	2.0 g
15	世界の料理(カナダ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、メープルシロップ、米粉	牛乳、さけ、ツナ缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、人参、レーズン、レモン果汁	だし汁、コンソメ、酢、塩、酒	牛乳	エネルギー	484	563 kcal
―	ご飯					牛乳	たんぱく質	18.1	20.4 g
木	サーモンのソテー					メープルクッキー	脂 質	16.3	17.7 g
―	キャベツのツナレーズンサラダ						食 塩	1.2	1.4 g
16	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	きゅうり、もやし、こまつな、ごぼう、人参、コーン、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	483	562 kcal
―	コンソメポテト					牛乳	たんぱく質	20.8	23.8 g
金	ごぼうサラダ					ツナおにぎり	脂 質	17.3	18.9 g
―							食 塩	1.6	1.9 g
17	ご飯	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース 100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
―	鶏肉の甘酢煮					牛乳	たんぱく質	20.1	22.8 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					オレンジケーキ	脂 質	16.5	18.0 g
―	みそ汁(わかめ・油揚げ)						食 塩	1.3	1.6 g
19	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、押麦、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、卵、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	440	508 kcal
―	卵と豚肉の炒めもの					牛乳	たんぱく質	20.0	22.7 g
月	三色野菜のおかか和え					蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂 質	13.4	14.1 g
―	みそ汁(麩・たまねぎ)						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 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 みかん缶	米、砂糖、麩、バター、油、小麦粉、パン粉、ごま油、白いりごま	牛乳、たら、ベーコン、きな粉	かぶ、ほうれんそう、みかん缶、もやし、人参	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	456	527 kcal
―	白身魚のフライ					牛乳	たんぱく質	17.8	19.9 g
火	ほうれん草ともやしのナムル					きな粉ラスク	脂 質	18.1	19.9 g
―	かぶのスープ(ベーコン)						食 塩	1.2	1.4 g
21	食パン	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、無調整豆乳	キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、人参、きゅうり、パイナップル	コンソメ、酒、酢、塩、パセリ粉、抹茶	牛乳	エネルギー	436	503 kcal
―	ミートボールトマトシチュー					牛乳	たんぱく質	19.7	22.3 g
水	キャベツのブイユースラダ					抹茶ホットケーキ	脂 質	16.6	18.1 g
―	ヨーグルト						食 塩	1.4	1.7 g
22	ご飯	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、人参、いんげん、エリンギ、みずな、れんこん、ひじき	ケチャップ、酒、おろししょうが、中華だしの素、しょうゆ、塩、酢、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	470	544 kcal
―	鶏チリ					牛乳	たんぱく質	15.2	16.7 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)					大学芋	脂 質	19.2	21.3 g
―	中華スープ(エリンギ)						食 塩	1.3	1.5 g
23	鶏南蛮うどん	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し	大根、黄桃缶、たまねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	434	502 kcal
―	厚揚げの炒め煮					牛乳	たんぱく質	20.8	23.8 g
金	黄桃缶					磯の香おにぎり	脂 質	13.7	14.5 g
―							食 塩	1.5	1.9 g
24	豚肉の甘みそ丼	米、片栗粉、黒糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、とろろこんぶ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	460	532 kcal
―	人参しりしり風					牛乳	たんぱく質	17.1	19.0 g
土	すまし汁(とろろ昆布)					かぼちゃ団子	脂 質	16.1	17.5 g
―							食 塩	1.4	1.6 g
26	★ お楽しみ給食 ★	さつまいも、米、砂糖、くり、油、片栗粉	乳酸菌飲料、鶏もも、無調整豆乳	クリームコーン、人参、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、粉かんでん	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	484	527 kcal
―	くりご飯 コーンスープ(豆乳)					鉄葉さん	たんぱく質	15.8	16.1 g
月	鶏のから揚げ					さつまいもようかん	脂 質	10.4	9.1 g
―	人参の甘煮(ブロッコリー)						食 塩	1.1	1.3 g
27	麦ごはん	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、油、押麦、白いりごま、黒糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	458	530 kcal
―	鶏肉のマーマレード焼き					牛乳	たんぱく質	17.8	19.9 g
火	切り干し大根のサラダ					ドーナツ・ごま	脂 質	17.1	18.8 g
―	春雨スープ						食 塩	1.3	1.6 g
28	きのこご飯 バナナ	米、食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、かれい、こしあん、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、なめこ、しめじ、いんげん、えのきたけ、パプリカ、コーン、干しいたけ、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	440	508 kcal
―	蒸し魚のトロみあん					牛乳	たんぱく質	20.4	23.1 g
水	マカロニサラダ(カレー)					あんサンド	脂 質	12.1	12.5 g
―	みそ汁(なめこ・わかめ)						食 塩	1.7	2.0 g
29	チキンカレーライス	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かき、豆腐、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参、いんげん、とろろこんぶ	だし汁、カレールー、ココア、しょうゆ、ペーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	491	570 kcal
―	いんげんと白菜のお浸し					牛乳	たんぱく質	20.7	23.5 g
木	すまし汁(かぼちゃ・とろろ昆布)					米粉ブラウニー	脂 質	16.9	18.5 g
―	かき						食 塩	1.7	2.0 g
30	鶏肉のドリア	米、小麦粉、油、バター、砂糖、パン粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、はくさい、りんご、かぼちゃ、人参、コーン、きゅうり、レモン果汁、わかめ	コンソメ、酢、塩	牛乳	エネルギー	483	560 kcal
―	白菜のサラダ(ドレッシング)					牛乳	たんぱく質	18.2	20.5 g
金	コンソメスープ(コーン)					かぼちゃクッキー	脂 質	18.3	20.2 g
―							食 塩	1.1	1.3 g
31	ご飯	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース 100%、人参、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ペーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー	464	537 kcal
―	鶏肉の甘酢煮					牛乳	たんぱく質	20.1	22.8 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					オレンジケーキ	脂 質	16.5	18.0 g
―	みそ汁(わかめ・油揚げ)						食 塩	1.3	1.6 g
平均							エネルギー	461	532 kcal
栄							たんぱく質	19.0	21.3 g
養							脂 質	16.0	17.3 g
価							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