様式F114

2026年11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） 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	朝おやつ / 午後おやつ	栄養価	乳児	幼児	
02	ご飯　洋梨缶	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	502	585	kcal
ㇵ	ぎせい豆腐					牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
月	ひじきのサラダ					ヨーグルトケーキ	脂　質	20.5	22.9	g
ㇶ	みそ汁（小松菜・厚揚げ）						食　塩	1.4	1.6	g
04	カレー南蛮うどん	うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ、いわし	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
ㇵ	白菜とツナのごま酢あえ					牛乳	たんぱく質	20.9	23.7	g
水	さつまいもとお豆のマヨサラダ					きつねおにぎり	脂　質	19.4	21.6	g
ㇶ	オレンジ					食べる煮干し	食　塩	1.8	2.1	g
05	ご飯	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、プルーン、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
ㇵ	ハンバーグ					牛乳	たんぱく質	18.1	20.2	g
木	じゃがいもといんげんのソテー					ショートブレッド、プルーン	脂　質	19.2	21.3	g
ㇶ	野菜スープ（チンゲンサイ・人参）						食　塩	1.2	1.4	g
06	麦ごはん	米、さといも、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	487	566	kcal
ㇵ	さばのみぞれ煮					牛乳	たんぱく質	21.2	24.2	g
金	青菜の納豆和え					チャーハン	脂　質	16.5	18.0	g
ㇶ	みそ汁（里芋・絹さや）						食　塩	1.4	1.7	g
07	ご飯	米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、ひじき、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	468	542	kcal
ㇵ	プルコギ					牛乳	たんぱく質	19.6	22.2	g
土	竹輪ともやしのナムル					チヂミ	脂　質	17.7	19.5	g
ㇶ	中華スープ（春雨・わかめ）						食　塩	1.4	1.6	g
09	塩マーボー丼	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	480	558	kcal
ㇵ	しらすチーズサラダ					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
月	きのこのスープ					ころころ豆乳ドーナツ	脂　質	18.6	20.6	g
ㇶ	バナナ						食　塩	1.4	1.7	g
10	ご飯	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	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	513	kcal
ㇵ	鶏肉の照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.3	23.0	g
火	人参ともやしのおかか和え					みるくもち	脂　質	13.0	13.5	g
ㇶ	豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）						食　塩	1.3	1.6	g
11	ご飯（手作りふりかけ）	米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ（ひき肉）、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	493	574	kcal
ㇵ	ぶりのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.2	23.0	g
水	れんこんのきんぴら					オレンジスコーン	脂　質	17.6	19.3	g
ㇶ	すまし汁（麩・小松菜）						食　塩	1.2	1.4	g
12	ロールパン	ロールパン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、無調整豆乳、豚もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	465	556	kcal
ㇵ	ハッシュドポーク					牛乳	たんぱく質	22.2	25.8	g
木	キャベツのサラダ					菜飯おにぎり（しらす）	脂　質	16.4	18.2	g
ㇶ	かぼちゃのポタージュ						食　塩	1.4	1.7	g
13	**七五三メニュー**	米、食パン、いちごジャム、片栗粉、白すりごま、油、砂糖、花麩	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム、鶏ももひき肉、油揚げ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、人参、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	526	614	kcal
ㇵ	ちらしご飯　すまし汁（油揚げ・わかめ）					牛乳	たんぱく質	21.0	23.9	g
金	鶏のから揚げ　甘夏缶					いちごジャムサンド	脂　質	18.4	20.3	g
ㇶ	ほうれん草のごま和え						食　塩	1.5	1.8	g
14	ご飯	米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	459	530	kcal
ㇵ	鶏じゃが					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
土	きゅうりともやしの酢の物					シュガー麩ラスク	脂　質	18.2	20.1	g
ㇶ	みそ汁（油揚げ・豆腐）						食　塩	1.2	1.4	g
16	ご飯　洋梨缶	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	502	585	kcal
ㇵ	ぎせい豆腐					牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
月	ひじきのサラダ					ヨーグルトケーキ	脂　質	20.5	22.9	g
ㇶ	みそ汁（小松菜・厚揚げ）						食　塩	1.4	1.6	g
17	**お楽しみ給食**	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	乳酸菌飲料、鶏もも、ホイップクリーム、無調整豆乳、ハム	りんご、みかん缶、パイナップル、人参、こまつな、きゅうり、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	518	569	kcal
ㇵ	ご飯　中華スープ（小松菜・芋）					鉄葉さん	たんぱく質	15.6	16.0	g
火	キッズヤンニョムチキン　みかん缶・パイン缶					アップルケーキ	脂　質	16.1	16.3	g
ㇶ	春雨サラダ						食　塩	1.1	1.3	g
18	カレー南蛮うどん	うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ、いわし	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
ㇵ	白菜とツナのごま酢あえ					牛乳	たんぱく質	20.9	23.7	g
水	さつまいもとお豆のマヨサラダ					きつねおにぎり	脂　質	19.4	21.6	g
ㇶ	オレンジ					食べる煮干し	食　塩	1.8	2.1	g
19	ご飯	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、プルーン、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
ㇵ	ハンバーグ					牛乳	たんぱく質	18.1	20.2	g
木	じゃがいもといんげんのソテー					ショートブレッド、プルーン	脂　質	19.2	21.3	g
ㇶ	野菜スープ（チンゲンサイ・人参）						食　塩	1.2	1.4	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

様式F114

2026年11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） 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	朝おやつ / 午後おやつ	栄養価	乳児	幼児	
20	麦ごはん	米、さといも、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	487	566	kcal
㈫	さばのみぞれ煮					牛乳	たんぱく質	21.2	24.2	g
金	青菜の納豆和え					チャーハン	脂　質	16.5	18.0	g
㋡	みそ汁（里芋・絹さや）						食　塩	1.4	1.7	g
21	ご飯	米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、ひじき、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	468	542	kcal
㈬	プルコギ					牛乳	たんぱく質	19.6	22.2	g
土	竹輪ともやしのナムル					チヂミ	脂　質	17.7	19.5	g
㋡	中華スープ（春雨・わかめ）						食　塩	1.4	1.6	g
24	ご飯	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	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	513	kcal
㈭	鶏肉の照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.3	23.0	g
火	人参ともやしのおかか和え					みるくもち	脂　質	13.0	13.5	g
㋡	豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）						食　塩	1.3	1.6	g
25	ご飯（手作りふりかけ）	米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ（ひき肉）、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	493	574	kcal
㈮	ぶりのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.2	23.0	g
水	れんこんのきんぴら					オレンジスコーン	脂　質	17.6	19.3	g
㋡	すまし汁（麩・小松菜）						食　塩	1.2	1.4	g
26	ロールパン	ロールパン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、無調整豆乳、豚もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー	465	556	kcal
㈯	ハッシュドポーク					牛乳	たんぱく質	22.2	25.8	g
木	キャベツのサラダ					菜飯おにぎり（しらす）	脂　質	16.4	18.2	g
㋡	かぼちゃのポタージュ						食　塩	1.4	1.7	g
27	**神奈川県のメニュー**	中華麺（卵無し）、ポークシューマイ、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ちくわ	きゅうり、人参、もやし、バナナ、りんご、チンゲンサイ、コーン、切干大根	だし汁、酢、しょうゆ、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	487	577	kcal
㈰	サンマーメン　フルーツヨーグルト					牛乳	たんぱく質	19.3	22.2	g
金	シュウマイ					かんこ焼き	脂　質	13.6	14.6	g
㋡	切干大根のサラダ						食　塩	1.8	2.3	g
28	ご飯	米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	459	530	kcal
㈪	鶏じゃが					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
土	きゅうりともやしの酢の物					シュガー麩ラスク	脂　質	18.2	20.1	g
㋡	みそ汁（油揚げ・豆腐）						食　塩	1.2	1.4	g
30	塩マーボー丼	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	480	558	kcal
㈫	しらすチーズサラダ					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
月	きのこのスープ					ころころ豆乳ドーナツ	脂　質	18.6	20.6	g
㋡	バナナ						食　塩	1.4	1.7	g
平均栄養価							エネルギー	486	564	kcal
							たんぱく質	19.8	22.4	g
							脂　質	17.5	19.2	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

