



2023年9月たまプラーザ小桜愛児園献立表



| 日にち | 曜日 | 昼食 | 材料名 | | | 午前おやつ 午後おやつ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 延長保育おやつ |
|-------|----|--|--|---|---|----------------------------------|-------|-------|------|-------|----------------|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | Kcal | g | g | mg | |
| 1 | 金 | ご飯 ミートローフ ほうれん草の白和え カブの味噌汁 | 米・パン粉 ごま・砂糖 バター・小麦粉 ベーキングパウダー・メープルシロップ | 豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・豆腐 味噌・卵 | 玉ねぎ・ほうれん草 人参・かぶ | 麦茶 花せんべい 牛乳 メープルマフィン | 457 | 18.2 | 13.6 | 211 | 麦茶 二色せんべい |
| 2・16 | 土 | 中華丼 サンラータン風スープ ゼリー | 米・片栗粉 ごま油・ゼリー 今川焼き | 豚肉・さつまいも 豆腐 | キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし ねぎ・長ねぎ えのき | 麦茶 プチスティック 麦茶 今川焼き | 389 | 12.9 | 4.0 | 52 | 麦茶 星っこ |
| 4 | 月 | ミートソーススパゲティ ツナサラダ コンソメスープ | スパゲティ・マヨネーズ 米・砂糖 ごま | 豚ひき肉・ツナ 牛乳・味噌 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり なす・パプリカ | 麦茶 英字ビスケット 牛乳 焼きおにぎり△ | 471 | 16.4 | 12.4 | 207 | 麦茶 ミレービスケット |
| 5・19 | 火 | ご飯 サケの西京焼き 納豆和え なめこの味噌汁 | 米・砂糖 ビーフン | サケ・味噌 納豆・のり 豆腐・牛乳 鶏肉 | 人参・キャベツ なめこ・パプリカ | 麦茶 星っこ 牛乳 焼きビーフン | 477 | 23.2 | 10.9 | 193 | 麦茶 きなこせんべい |
| 6・20 | 水 | さつまいものカレーライス 春雨サラダ チーズ | 米・押し麦 さつまいも・油・カレーフレーク カレーフレーク・春雨 ごま油・ごま・ウエハース | 鶏肉・ハム チーズ・牛乳 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり | 麦茶 花せんべい 牛乳 梨・ウエハース | 473 | 14.5 | 14.6 | 407 | 麦茶 英字ビスケット |
| 7・21 | 木 | ご飯 お好み焼きハンバーグ きんぴられんこん 切干大根の味噌汁 | 米・パン粉 マヨネーズ・片栗粉 油 | 豚ひき肉・かつお節 あおのり・さつまいも 味噌・牛乳 鶏ひき肉・豆腐 | キャベツ・玉ねぎ れんこん・人参 にら・切り干し大根 長ねぎ | 麦茶 おかき 牛乳 チキンナゲット | 476 | 20.4 | 15.5 | 218 | 麦茶 ミレービスケット |
| 8・22 | 金 | ロールパン マカロニグラタン 海藻サラダ 野菜スープ | ロールパン・マカロニ パン粉・砂糖 米 | 鶏肉・牛乳 ホワイトソース・チーズ 茎わかめ・ひじき 鶏ひき肉 | マッシュルーム・玉ねぎ もやし・人参 キャベツ・ねぎ | 麦茶 英字ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり△ | 475 | 17.5 | 13.8 | 253 | 麦茶 二色せんべい |
| 9・30 | 土 | 塩鶏うどん ナムル チーズ | うどん・ごま ゼリー・ウエハース | 鶏肉・わかめ ちくわ・チーズ | 人参・長ねぎ ねぎ・もやし ほうれん草 | 麦茶 プチスティック 麦茶 ゼリー・ウエハース | 338 | 14.9 | 11.0 | 419 | 麦茶 英字ビスケット |
| 11・25 | 月 | ご飯 にんにくチキン 切干大根の煮物 さつまいもの味噌汁 | 米・砂糖 さつまいも・スパゲティ | 鶏肉・さつまいも 味噌・牛乳 ツナ・塩昆布 | にんにく・ねぎ 切り干し大根・人参 玉ねぎ | 麦茶 英字ビスケット 牛乳 和風スパゲティ | 480 | 20.6 | 13.5 | 207 | 麦茶 星っこ |
| 12・26 | 火 | ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツの塩昆布和え わかめの味噌汁 | 米・油 砂糖・ごま油 マカロニ | 厚揚げ・鶏ひき肉 塩昆布・わかめ 豆腐・牛乳 | チンゲン菜・人参 玉ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり | 麦茶 おかき 牛乳 みたらしまカロニ | 471 | 18.8 | 14.7 | 310 | 麦茶 きなこせんべい |
| 13・27 | 水 | ご飯 のり塩から揚げ ひじきサラダ 厚揚げの味噌汁 | 米・片栗粉 油・パイシート ブルーベリージャム | 鶏肉・青のり ひじき・厚揚げ 味噌・牛乳 | しょうが・にんにく キャベツ・人参 もやし・玉ねぎ | 麦茶 花せんべい 牛乳 ブルーベリーパイ | 473 | 18.6 | 17.0 | 209 | 麦茶 ミレービスケット |
| 14・28 | 木 | ご飯 白身魚のごまだれ焼き カレー風味ポテトサラダ 大根のすまし汁 | 米・砂糖 ごま・じゃが芋 マヨネーズ・カレー粉 さつまいも・麩 | ホキ・ハム 牛乳・卵 | 玉ねぎ・人参 きゅうり・大根 長ねぎ | 麦茶 星っこ 牛乳 スイートポテト | 464 | 18.9 | 9.6 | 220 | 麦茶 二色せんべい |
| 15・29 | 金 | 鶏ラーメン ちくわの磯辺揚げ ゼリー | 中華麺・小麦粉 油・ゼリー 米・ごま油 ごま | 鶏肉・ちくわ 牛乳・青のり | しょうが・にんにく もやし・長ねぎ 人参・玉ねぎ ねぎ | 麦茶 英字ビスケット 牛乳 塩おにぎり△ | 477 | 18.7 | 11.0 | 220 | 麦茶 きなこせんべい |

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

* 栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) |
|-------|--------------|-----------|--------|------------|
| 3歳未満児 | 473 | 18.9 | 13.4 | 245 |
| 3歳以上児 | 528 | 21.4 | 15.4 | 278 |



2023ねん9がつたまげらーざこざくらあいじえんこんだてひょう



| ひにち | ようび | ちゅうしょく | ざいりょうめい | | | ごぜんおやつ | | | | えねるぎー | たんぱくしつ | しじつ | かるしうむ | えんちようほいくおやつ |
|-------|-----|---------------|--------------|---------------|-----------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|----------|-------|-------------|
| | | | ねつやちからになるもの | ちゆにくやほねになるもの | からだのえいじょうぶになるもの | えねるぎー | たんぱくしつ | しじつ | かるしうむ | | | | | |
| 1 | きん | ごはん | こめ・ぼんこ | ぶたひきにく・とりひきにく | たまねぎ・ほうれんそう | むぎちや | 457 | 182 | 13.6 | 211 | むぎちや | | | |
| | | みーとろーふ | ごま・さとう | ぎゅうにゅう・とうふ | にんじん・かぶ | はなせんべい | Kcal | g | g | mg | | にしよくせんべい | | |
| 2・16 | ど | ちゅうかどん | こめ・かたくりこ | ぶたにく・さつまあげ | きゃべつ・たまねぎ | むぎちや | 389 | 12.9 | 4.0 | 52 | むぎちや | | | |
| | | さんらーたんぷうすーぶ | ごまあぶら・ぜりー | とうふ | にんじん・もやし | ぶちすていっく | Kcal | g | g | mg | | ほしっこ | | |
| 4 | げつ | みーとろーすばげってい | こめ・さとう | ぶたひきにく・つな | たまねぎ・にんじん | むぎちや | 471 | 16.4 | 12.4 | 207 | むぎちや | | | |
| | | つなさらだ | ごま | ぎゅうにゅう・みそ | きゃべつ・きゅうり | えいじびすけつと | Kcal | g | g | mg | | みれーびすけつと | | |
| 5・19 | か | ごはん | こめ・さとう | さけ・みそ | にんじん・きゃべつ | むぎちや | 477 | 23.2 | 10.9 | 193 | むぎちや | | | |
| | | さけのさいきょうやき | びーふん | なつとう・のり | なめこ・ばぶりか | ほしっこ | Kcal | g | g | mg | | きなごせんべい | | |
| 6・20 | すい | さつまいものかれーらいず | こめ・おしむぎ | とりにく・はむ | たまねぎ・にんじん | むぎちや | 473 | 14.5 | 14.6 | 407 | むぎちや | | | |
| | | はるさめさらだ | さつまいも・あぶら | ちーす・ぎゅうにゅう | きゃべつ・きゅうり | はなせんべい | Kcal | g | g | mg | | えいじびすけつと | | |
| 7・21 | もく | ごはん | こめ・ぼんこ | ぶたひきにく・かつおぶし | きゃべつ・たまねぎ | むぎちや | 476 | 20.4 | 15.5 | 218 | むぎちや | | | |
| | | おこのみやきはんばーく | まよねーす・かたくりこ | あおにり・さつまあげ | れんこん・にんじん | おかき | Kcal | g | g | mg | | みれーびすけつと | | |
| 8・22 | きん | ろーるばん | ろーるばん・まかろに | とりにく・ぎゅうにゅう | まっしゅるーむ・たまねぎ | むぎちや | 475 | 17.5 | 13.8 | 253 | むぎちや | | | |
| | | まかろにぐらたん | ぱんこ・さとう | ほわいとそーす・ちーす | もやし・にんじん | えいじびすけつと | Kcal | g | g | mg | | にしよくせんべい | | |
| 9・30 | ど | かいそうさらだ | こめ | くきわかめ・ひじき | きゃべつ・ねぎ | むぎちや | 523 | 19.5 | 15.2 | 273 | むぎちや | | | |
| | | やしあいすーぶ | うどん・ごま | とりひきにく | にんじん・ながねぎ | ぎゅうにゅう | Kcal | g | g | mg | | にしよくせんべい | | |
| 11・25 | げつ | しおどりうどん | うどん・ごま | とりにく・わかめ | にんじん・ながねぎ | むぎちや | 338 | 14.9 | 11.0 | 419 | むぎちや | | | |
| | | なむる | ぜりー・うえはーす | ちくわ・ちーす | ねぎ・もやし | ぶちすていっく | Kcal | g | g | mg | | えいじびすけつと | | |
| 12・26 | か | ちーす | ごめ・さとう | とりにく・さつまあげ | にんにく・ねぎ | むぎちや | 480 | 20.6 | 13.5 | 207 | むぎちや | | | |
| | | ごはん | さつまいも・すばげってい | みそ・ぎゅうにゅう | きりほしだいこん・にんじん | えいじびすけつと | Kcal | g | g | mg | | ほしっこ | | |
| 13・27 | すい | きりほしだいこんのもの | こめ・あぶら | あつあげ・とりひきにく | ちんげんさい・にんじん | むぎちや | 471 | 18.8 | 14.7 | 310 | むぎちや | | | |
| | | さつまいものみそしる | さとう・ごまあぶら | しおこんぶ・わかめ | たまねぎ・しょうが | おかき | Kcal | g | g | mg | | むぎちや | | |
| 14・28 | もく | わかめのみそしる | こめ・かたくりこ | とうふ・ぎゅうにゅう | きゃべつ・きゅうり | むぎちや | 532 | 21.4 | 16.5 | 349 | むぎちや | | | |
| | | ごはん | こめ・かたくりこ | とりにく・あおのり | しょうが・にんにく | ぎゅうにゅう | Kcal | g | g | mg | | きなごせんべい | | |
| 15・29 | きん | やしあいすーぶ | あぶら・ばいしーと | ひじき・あつあげ | きゃべつ・にんじん | むぎちや | 473 | 18.6 | 17.0 | 209 | むぎちや | | | |
| | | ごはん | ぶるーべりーじゃむ | みそ・ぎゅうにゅう | もやし・たまねぎ | はなせんべい | Kcal | g | g | mg | | みれーびすけつと | | |
| 15・29 | きん | あつあげのみそしる | こめ・さとう | ほき・はむ | たまねぎ・にんじん | むぎちや | 464 | 18.9 | 9.6 | 220 | むぎちや | | | |
| | | ごはん | ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう・たまご | きゅうり・だいこん | ほしっこ | Kcal | g | g | mg | | むぎちや | | |
| 15・29 | きん | しろみざかなのごまだれやき | ごま・さとう | とりにく・ちくわ | しょうが・にんにく | むぎちや | 477 | 18.7 | 11.0 | 220 | むぎちや | | | |
| | | かれーふうみぼてとさらだ | さつまいも・ふ | ぎゅうにゅう・あおのり | もやし・ながねぎ | えいじびすけつと | Kcal | g | g | mg | | むぎちや | | |
| 15・29 | きん | だいこんのすましじる | ちゅうかめん・こむぎこ | とりにく・ちくわ | しょうが・にんにく | むぎちや | 530 | 21.1 | 12.8 | 236 | むぎちや | | | |
| | | とりらーめん | あぶら・ぜりー | ぎゅうにゅう・あおのり | にんじん・たまねぎ | ぎゅうにゅう | Kcal | g | g | mg | | きなごせんべい | | |
| 15・29 | きん | ちくわのいそべあげ | ごま | とりにく・ちくわ | しょうが・にんにく | むぎちや | 477 | 18.7 | 11.0 | 220 | むぎちや | | | |
| | | ぜりー | ごま | ぎゅうにゅう・あおのり | にんじん・たまねぎ | えいじびすけつと | Kcal | g | g | mg | | むぎちや | | |

*こんだての「ごはん」にしようしているおこめは、こくないさんまいとなっています。
 *えいようかはしょうだんが0~2さいじ(ごぜんおやつあり)、げだんが3~5さいじ(ごぜんおやつなし)となっております。
 *しよくざいいれのつごうじょう、こんだてをへんこうするばあいがあります。
 *ほいくえんではいろいろなしよくざいをしようしております。
 こんだてひょうのざいりょうめいをごらんいただき、たべたことがないしよくざいはじせんにこかていでおためしください。

| | えねるぎー (kcal) | たんぱくしつ (g) | しじつ (g) | かるしうむ (mg) |
|----------|--------------|------------|---------|------------|
| 3さいみまんじ | 473 | 18.9 | 13.4 | 245 |
| 3さいいじょうじ | 528 | 21.4 | 15.4 | 278 |

2023年9月 離乳食予定献立

| 日にち | 曜日 | ゴックン期 (5~6ヶ月頃) | | モグモグ期 (7~8ヶ月頃) | | カミカミ期 (9~11ヶ月頃) | |
|-------|----|--------------------------------|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 1 | 金 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ | 米 カレイ・豆腐 かぶ・人参 かぼちゃ・粉ミルク | おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ | 米 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ かぶ・人参 かぼちゃ・粉ミルク | 軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ | 米 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ かぶ・人参 かぼちゃ・粉ミルク |
| 2・16 | 土 | おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ | 米 豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・かぼちゃ | おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ | 米 鶏肉・高野豆腐・人参 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・ほうれん草 | 軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ | 米 豚肉・高野豆腐・人参 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・ほうれん草 |
| 4 | 月 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ | 米 カレイ・ブロッコリー 豆腐・人参 ブロッコリー・キャベツ | うどん 野菜煮 | うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・なす・人参 キャベツ・ブロッコリー | うどん 手づかみ野菜 | うどん・豚ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・なす・人参 キャベツ・ブロッコリー |
| 5・19 | 火 | おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ | 米 豆腐・かぼちゃ キャベツ 人参・ほうれん草 | おかゆ サケの煮物 納豆和え スープ | 米 サケ・豆腐・かぼちゃ 納豆・キャベツ 人参・ほうれん草 | 軟飯 サケの煮物 納豆和え スープ | 米 サケ・豆腐・かぼちゃ 納豆・キャベツ 人参・ほうれん草 |
| 6・20 | 水 | おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ | 米 豆腐・キャベツ さつまいも・人参 ブロッコリー・玉ねぎ | うどん 野菜煮 | うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ さつまいも・きゅうり | うどん 手づかみ野菜 | うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ さつまいも・きゅうり |
| 7・21 | 木 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ | 米 カレイ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参 かぼちゃ・粉ミルク | おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ | 米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・キャベツ 豆腐・ブロッコリー | 軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ | 米 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・キャベツ 豆腐・ブロッコリー |
| 8・22 | 金 | パン粥 白身魚の煮物 野菜煮 スープ | 食パン・粉ミルク カレイ・豆腐 ほうれん草・キャベツ かぼちゃ・人参 | パン粥 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ | 食パン・粉ミルク 鶏肉・高野豆腐・キャベツ もやし・人参 かぼちゃ・ほうれん草 | 食パン 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ | 食パン 鶏肉・ひじき・キャベツ もやし・人参 かぼちゃ・ほうれん草 |
| 9・30 | 土 | おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ | 米 豆腐・かぼちゃ 人参・ブロッコリー ほうれん草 | うどん 野菜煮 | うどん・鶏肉・豆腐 もやし・人参 ほうれん草・ブロッコリー | うどん 手づかみ野菜 | うどん・鶏肉・わかめ もやし・人参 ほうれん草・ブロッコリー |
| 11・25 | 月 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ | 米 カレイ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ さつまいも・粉ミルク | おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ | 米 鶏肉・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク | 軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ | 米 鶏肉・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク |
| 12・26 | 火 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ | 米 カレイ・豆腐 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参 | おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ | 米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 豆腐・ブロッコリー | 軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ | 米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 豆腐・わかめ |
| 13・27 | 水 | おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ | 米 豆腐・人参 かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ | うどん 野菜煮 | うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ | うどん 手づかみ野菜 | うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ |
| 14・28 | 木 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ | 米 カレイ・じゃが芋 さつまいも・豆腐 大根・ほうれん草 | おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ | 米 サケ・じゃが芋 さつまいも・大根 ブロッコリー・高野豆腐 | 軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ | 米 サケ・じゃが芋 さつまいも・大根 ブロッコリー・高野豆腐 |
| 15・29 | 金 | おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ | 米 カレイ・豆腐 かぼちゃ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー | うどん 野菜煮 | うどん・鶏肉・豆腐 人参・玉ねぎ もやし・かぼちゃ | うどん 手づかみ野菜 | うどん・鶏肉・豆腐 人参・玉ねぎ もやし・かぼちゃ |