



2023年7月たまプラーザ小桜愛児園献立表



日	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						
1	土	ハヤシライス さつま芋サラダ チーズ	米・ハヤシルウ さつま芋・マヨネーズ・油 プリン・ウエハース	豚肉・チーズ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・パセリ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 プリン・ウエハース	407	12.1	10.9	319	麦茶 星っこ
3	月	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	米・さつま芋 油・砂糖 じゃが芋・片栗粉	鶏肉・ひじき ツナ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ もやし・かぼちゃ	麦茶 フレンクラッカー 牛乳 芋もち	471	15.8	11.8	204	麦茶 ミレービスケット
4・18	火	タコライス マーミナーチャンプル もずくスープ	米・油 カレー粉・ごま ゼリーの素・もも缶 みかん缶・ウエハース	豚ひき肉・チーズ 鶏ササミ・かつお節 もずく・牛乳	キャベツ・玉ねぎ にんにく・パプリカ もやし・にら・人参 長ねぎ・バナナ・すいか	麦茶 英字ビスケット 牛乳 フルーツポンチ(ほろ酔い)・ウエハース	470	16.4	11.9	224	麦茶 きなこせんべい
5・19	水	ご飯 酢鶏 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	米・片栗粉 油・砂糖	鶏肉・さつま揚げ 豆腐・わかめ 味噌・牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ピーマン 切干大根・とうもろこし	麦茶 星っこ 牛乳 とうもろこし	474	18.3	12.3	207	麦茶 二色せんべい
6・20	木	麦ご飯 豚肉のブルコギ風 大根サラダ にら玉汁	米・押し麦 春雨・砂糖 ごま油・片栗粉・ホイップクリーム ごま・食パン・あんこ	豚肉・味噌 茎わかめ・卵 牛乳	しょうが・にら 玉ねぎ・人参 大根・コーン・きゅうり	麦茶 プチスティック 牛乳 小倉サンド	475	16.2	11.6	185	麦茶 英字ビスケット
7	金	七夕献立 きつねご飯 ねばねばうどん 鶏のから揚げ	米・うどん 片栗粉・油 砂糖・ゼリーの素 みかん缶・もも缶・ウエハース	納豆・鶏肉 青のり・油揚げ 牛乳	オクラ・キャベツ にんにく・しょうが きゅうり・人参	麦茶 花せんべい 牛乳 七夕ゼリー・ウエハース	472	20.3	15.3	315	麦茶 ミレービスケット
8・22	土	焼きうどん 里芋の味噌汁 ゼリー	うどん・ごま油 里芋・ゼリー バームクーヘン	鶏肉・かつお節 味噌	人参・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ	麦茶 星っこ 麦茶 バームクーヘン	396	13.4	8.8	51	麦茶 きなこせんべい
10・24	月	ご飯 サバの味噌煮 すき昆布煮 大根のすまし汁	米・砂糖 食パン・小麦粉 油・パン粉 カレーフレーク カレーフレーク	サバ・味噌 昆布・さつま揚げ わかめ・牛乳 豚ひき肉	しょうが・人参 大根・玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 カレーパン	468	19.4	13.2	207	麦茶 二色せんべい
11・25	火	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしののり和え なめこの味噌汁	米・押し麦 砂糖・バター 小麦粉・グラニュー糖	鶏肉・のり 豆腐・味噌 牛乳	チンゲン菜・もやし 人参・なめこ	麦茶 フレンクラッカー 牛乳 クッキー	466	19.4	15.2	201	麦茶 英字ビスケット
12・26	水	ロールパン サケのグラタン ツナサラダ コンソメスープ	ロールパン・じゃが芋 パン粉・米	サケ・ホワイトソース 牛乳・チーズ ツナ・わかめご飯の素	玉ねぎ・ほうれん草 パプリカ・キャベツ 人参・もやし・なす	麦茶 星っこ 牛乳 わかめおにぎり	472	19.4	12.4	226	麦茶 ミレービスケット
13・27	木	ナスとかぼちゃのカレーライス 酢の物 フルーツヨーグルト	米・押し麦 油・カレーフレーク 砂糖・パイシート みかん缶・もも缶	鶏肉・わかめ ヨーグルト・牛乳 チーズ	しょうが・にんにく なす・かぼちゃ 玉ねぎ・人参 キャベツ・大根・きゅうり	麦茶 プチスティック 牛乳 ミートパイ	465	15.7	16.3	241	麦茶 星っこ
14・28	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	米・片栗粉 ごま油・春雨 砂糖・食パン バター・メープルシロップ	豚ひき肉・豆腐 味噌・鶏ササミ 牛乳	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり 人参・コーンクリーム 玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 ミルクフレンチトースト	476	16.1	13.9	215	麦茶 きなこせんべい
15・29	土	ビビンバ丼 わかめスープ チーズ	米・ごま油 砂糖・ごま ゼリー・ウエハース	豚ひき肉・わかめ チーズ	にんにく・人参 にら・ほうれん草 もやし・長ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ゼリー・ウエハース	384	12.7	12.1	303	麦茶 二色せんべい
21	金	ご飯 松風焼き コールスロー 野菜味噌汁	米・パン粉 砂糖・マヨネーズ さつま芋・小麦粉 ベーキングパウダー・ココア・油	鶏ひき肉・豚ひき肉 味噌・ハム 牛乳・豆乳	玉ねぎ・キャベツ コーン・人参・長ねぎ	麦茶 フレンクラッカー 牛乳 豆乳ココア蒸しパン	471	18.0	15.2	195	麦茶 ミレービスケット
31	月	ご飯 シュウマイ風 三色ナムル 中華スープ	米・片栗粉 砂糖・ごま油 シュウマイの皮・餃子の皮	豚ひき肉・豆腐 牛乳・ウインナー・チーズ	玉ねぎ・しょうが もやし・小松菜 人参・キャベツ 大根・コーン・ピーマン	麦茶 花せんべい 牛乳 ◆ひとくちピザ	476	16.4	16.1	221	麦茶 星っこ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。

*神奈川県(相模原市)農家さんの地場野菜【●飛天長なす】【◆とんがりパワー(ピーマン)】です。

*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	472	17.7	13.6	221
3歳以上児	524	19.9	15.5	253



2023年7がつたまばら-さ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			こぜんおやつ こごおやつ	えねるぎ Kcal	たんぱく g	しじつ g	かるしうむ mg	えんちようほいくおやつ
			ねつやちからになるもの	ちやくやくばねになるもの	からびちからしちせとどめなるもの						
1	ど	はやしらいす さつまいもさらだ ちーず	こめ・はやしろう さつまいも・まよねーず・あぶら ぶりん・うえはーず	ぶたにく・ちーず	にんにく・しょうが たまねぎ・まっしゅるーむ こーん・ぱせり	むぎちや えいじびすけつと むぎちや ぶりん・うえはーず	407 Kcal	12.1 g	10.9 g	319 mg	むぎちや ほしっこ
3	げつ	ごはん にくじゃが ひじきさらだ かぼちやのみそしる	こめ・さつまいも あぶら・さとう じゃがいも・かたくりこ	とりにく・ひじき つな・みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん いんげん・きゃべつ もやし・かぼちや	むぎちや ぶれーんくらっかー 牛乳 いももち	471 Kcal	15.8 g	11.8 g	204 mg	むぎちや みれーびすけつと
4・18	か	たこらいす まーみなーちゃんぶる もすくすーぶ	こめ・あぶら かれーこ・ごま ぜりーのもと・ももかん みかんかん・うえはーず	ぶたひきにく・ちーず とりささみ・かつおぶし もすく・ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ にんにく・ぱぶりか もやし・にら・にんじん ながねぎ・はなな・すいか	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう	470 Kcal	16.4 g	11.9 g	224 mg	むぎちや きなこせんべい
5・19		ごはん すどり きりほしだいこんのもの とふうとわかめのみそしる	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	とりにく・さつまあげ とうふ・わかめ みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・たまねぎ にんじん・びーまん きりほしだいこん・とうもろこし	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう とうもろこし	474 Kcal	18.3 g	12.3 g	207 mg	むぎちや にしよくせんべい
6・20	もく	むぎごはん ぶたにくのぶるこぎらう だいこんさらだ にらたまじる	こめ・おしむぎ はるさめ・さとう ごまあぶら・かたくりこ・はいっくくりーむ ごま・しょくばん・あんこ	ぶたにく・みそ くわかめ・たまご ぎゅうにゅう	しょうが・にら たまねぎ・にんじん だいこん・こーん・きゅうり	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう おぐらさんど	475 Kcal	16.2 g	11.6 g	185 mg	むぎちや えいじびすけつと
7	きん	たなばたこんだて きつねごはん ねばねぼうどん とりのからあげ	こめ・うどん かたくりこ・あぶら さとう・ぜりーのもと みかんかん・ももかん・うえはーず	なっとう・とりにく あおのり・あぶらあげ ぎゅうにゅう	おくら・きゃべつ にんにく・しょうが きゅうり・にんじん	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう	472 Kcal	20.3 g	15.3 g	315 mg	むぎちや みれーびすけつと
8・22	ど	やきうどん さといものみそしる ぜりー	うどん・ごまあぶら さといも・ぜりー ぱーむくーへん	とりにく・かつおぶし みそ	にんじん・たまねぎ きゃべつ・ながねぎ	むぎちや ほしっこ むぎちや ぱーむくーへん	396 Kcal	13.4 g	8.8 g	51 mg	むぎちや きなこせんべい
10・24	げつ	ごはん さばのみそに すきこんぶに だいこんのすましじる	こめ・さとう しょくばん・こむぎこ あぶら・ばんこ かれーふれーく	さば・みそ こんぶ・さつまあげ わかめ・ぎゅうにゅう ぶたひきにく	しょうが・にんじん だいこん・たまねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう かれーばん	468 Kcal	19.4 g	13.2 g	207 mg	むぎちや にしよくせんべい
11・25	か	むぎごはん とりにくのてりやき もやしののりあえ なめこのみそしる	こめ・おしむぎ さとう・ぱたー こむぎこ・ぐらにゅうーとう	とりにく・のり とうふ・みそ ぎゅうにゅう	ちんげんさい・もやし にんじん・なめこ	むぎちや ぶれーんくらっかー ぎゅうにゅう くっきー	466 Kcal	19.4 g	15.2 g	201 mg	むぎちや えいじびすけつと
12・26	すい	ろーるばん さけのぐらたん つなさらだ こんぞめすーぶ	ろーるばん・じゃがいも ぱんこ・こめ	さけ・ほわいとそーず ぎゅうにゅう・ちーず つな・わかめごはんのもと	たまねぎ・ほうれんそう ぱぶりか・きゃべつ にんじん・もやし・なす	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう わかめおにぎり	472 Kcal	19.4 g	12.4 g	226 mg	むぎちや みれーびすけつと
13・27	もく	●なすとかぼちやのかれーらいす すのもの ぶるーつよーぐると	こめ・おしむぎ あぶら・かれーふれーく さとう・はいしーと みかんかん・ももかん	とりにく・わかめ よーぐると・ぎゅうにゅう ちーず	しょうが・にんにく なす・かぼちや たまねぎ・にんじん きゃべつ・だいこん・きゅうり	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう みーとばい	465 Kcal	15.7 g	16.3 g	241 mg	むぎちや ほしっこ
14・28	きん	ごはん まーぼーとうふ はるさめさらだ ちゅうかうこーんすーぶ	こめ・かたくりこ ごまあぶら・はるさめ さとう・しょくばん ぱたー・めーぶるしろうぶ	ぶたひきにく・とうふ みそ・とりささみ ぎゅうにゅう	ながねぎ・にら きゃべつ・きゅうり にんじん・こーんくりーむ 玉ねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう みるくふれんちとーすと	476 Kcal	16.1 g	13.9 g	215 mg	むぎちや きなこせんべい
15・29	ど	びびんばどん わかめすーぶ ちーず	こめ・ごまあぶら さとう・ごま ぜりー・うえはーず	ぶたひきにく・わかめ ちーず	にんにく・にんじん にら・ほうれんそう もやし・ながねぎ	むぎちや えいじびすけつと むぎちや ぜりー・うえはーず	384 Kcal	12.7 g	12.1 g	303 mg	むぎちや にしよくせんべい
21	きん	ごはん まつかぜやき こーるすろー やさしみそしる	こめ・ぱんこ さとう・まよねーず さつまいも・こむぎこ ペーせんぐばうだー・ここあ・あぶら	とりひきにく・ぶたひきにく みそ・はむ ぎゅうにゅう・とうにゅう	たまねぎ・きゃべつ こーん・にんじん・ながねぎ	むぎちや ぶれーんくらっかー ぎゅうにゅう とうにゅうこむしばん	471 Kcal	18.0 g	15.2 g	195 mg	むぎちや みれーびすけつと
31	げつ	ごはん しゅうまいふう さんしょくなむる ちゅうかすーぶ	こめ・かたくりこ さとう・ごまあぶら しゅうまいのかわ・ぎょうざのかわ	ぶたひきにく・とうふ ぎゅうにゅう・ういんなー・ちーず	たまねぎ・しょうが もやし・こまつな にんじん・きゃべつ だいこん・こーん・びーまん	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう ◆ひとくちびざ◆	476 Kcal	16.4 g	16.1 g	221 mg	むぎちや ほしっこ

*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おります。
 *かながわけん(さがみはらし)のうかさんのじばやさい【●ひてんながなす】【◆とんがりばわー(びーまん)】です。
 *えいようかはじょうだんが0~2さいじ(こぜんおやつあり)、げだんが3~5さいじ(こぜんおやつなし)となっております。
 *しょくざいし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ょ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ょくざいはじぜんにごかいておためください。

きゅうふえいりょううへいきん

	えねるぎー (kcal)	たんぱくしじつ (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)
3さいみまんじ	472	17.7	13.6	221
3さいいじょうじ	524	19.9	15.5	253

2023年 7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	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐 ブロッコリー・ほうれん草 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・玉ねぎ・豆腐 ブロッコリー・ほうれん草 さつまいも・粉ミルク	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 豚肉・玉ねぎ・豆腐 ブロッコリー・ほうれん草 さつまいも・粉ミルク
3	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 さつまいも・人参 じゃが芋・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉 高野豆腐・じゃが芋・人参 玉ねぎ・さつまいも	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき 高野豆腐・じゃが芋・人参 玉ねぎ・さつまいも
4・18	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・もやし キャベツ・ブロッコリー 豆腐・玉ねぎ	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・もやし キャベツ・ブロッコリー 豆腐・玉ねぎ
5・19	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 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 ピーマン・玉ねぎ 人参・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐・ わかめ・ピーマン・玉ねぎ 人参・かぼちゃ
6・20	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・人参 大根・玉ねぎ ほうれん草・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・玉ねぎ 大根・きゅうり 高野豆腐・人参	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・玉ねぎ 大根・きゅうり 高野豆腐・人参
7	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・ブロッコリー キャベツ・人参 かぼちゃ・豆腐	うどん 納豆和え	うどん・鶏肉・豆腐 ブロッコリー・かぼちゃ 納豆・キャベツ・人参	うどん 納豆和え	うどん・鶏肉・豆腐 ブロッコリー・かぼちゃ 納豆・キャベツ・人参
8・22	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 人参・ブロッコリー ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 キャベツ・玉ねぎ・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・高野豆腐 キャベツ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・ブロッコリー
10・24	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 大根・かぼちゃ 人参・玉ねぎ	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・かぼちゃ	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・わかめ
11・25	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏肉・豆腐・人参 もやし・ブロッコリー ほうれん草・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・豆腐・人参 もやし・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク
12・26	水	パン粥 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク カレー・じゃが芋 ほうれん草 キャベツ・ブロッコリー	パン粥 サケの煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク サケ・高野豆腐・ほうれん草 じゃが芋・キャベツ なす・もやし	食パン サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン サケ・高野豆腐・ほうれん草 じゃが芋・キャベツ なす・もやし
13・27	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 大根・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 なす・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 なす・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり
14・28	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ 豆腐・人参 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参 豆腐・ほうれん草	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参 豆腐・ほうれん草
15・29	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ほうれん草 ブロッコリー 人参・かぼちゃ	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・ほうれん草 もやし・ブロッコリー 高野豆腐・人参	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・ほうれん草 もやし・ブロッコリー 高野豆腐・人参
21	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・さつまいも 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参 さつまいも・ほうれん草	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参 さつまいも・ほうれん草
31	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 玉ねぎ・人参 キャベツ・大根	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・大根