

2023年8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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	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	体の動きを支えるもの						
1	火	ご飯 チンジャオロース ナムル 中華スープ	米・片栗粉 砂糖・油 ごま油・ごま ホットケーキミックス	豚肉・豆腐 牛乳・卵	たけのこ・ピーマン パプリカ・しょうが もやし・人参 にら・玉ねぎ・長ねぎ	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 バナナケーキ	475 521	17.3 19.3	11.2 12.4	213 240	麦茶 星っこ
2	水	ご飯 つくね焼き 磯香和え 高野豆腐の味噌汁	米・パン粉 砂糖・食パン バター・小麦粉 グラニュー糖	鶏ひき肉・味噌 のり・高野豆腐 牛乳	しょうが・もやし 人参・キャベツ 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 メロンパン風トースト	481 529	20.1 22.5	13.8 15.5	218 237	麦茶 ミレービスケット
3	木	冷やし中華 大根サラダ フルーチェ	中華麺・砂糖 ごま油・もも缶 米・フルーチェの素	鶏ササミ・カニカマ ツナ・牛乳 鶏ひき肉	きゅうり・コーン 大根・ナス 人参・もやし 玉ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 鶏おにぎり	481 625	21.4 24.3	12.1 13.4	215 242	麦茶 二色せんべい
4	金	ご飯 ●イズミル風ハンバーグ ●スッキーニのチーズ焼き もやしの味噌汁	米・パン粉 じゃが芋・油 カレー粉・食パン ホイップクリーム・みかん缶	鶏ひき肉・ベーコン チーズ・味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン ズッキーニ・もやし 人参・長ねぎ バナナ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 フルーツサンド	474 528	16.6 18.8	14.7 17.0	221 238	麦茶 きなこせんべい
5・19	土	キーマカレー 野菜スープ ゼリー	米・油 カレーフレーク・ゼリー 砂糖・ウエハース ブルーベリージャム	豚ひき肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ナス パプリカ・しょうが キャベツ・人参・コーン	麦茶 花せんべい 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	395 429	9.8 10.9	9.8 11.0	219 225	麦茶 ミレービスケット
7・21	月	ご飯 麻婆厚揚げ もやしの中華サラダ わかめスープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 中華麺・ごま	豚ひき肉・厚揚げ 味噌・わかめ 牛乳・鶏肉 青のり	長ねぎ・にら もやし・きゅうり 人参・キャベツ 玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 焼きそば	480 524	18.3 20.6	15.1 16.9	266 267	麦茶 星っこ
8・22	火	ご飯 鶏肉の味噌炒め 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	米・砂糖 片栗粉・ごま油 春雨・ごま パイシート・グラニュー糖	鶏肉・ハム 豆腐・味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・ナス パプリカ・にら キャベツ・人参 長ねぎ・ねぎ	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 パルミエ	486 525	17.6 18.9	16.0 17.4	208 209	麦茶 きなこせんべい
9・23	水	じゃじゃ麺風 蒸し鶏のサラダ 大根のスープ	うどん・砂糖 ごま油・米	鶏ひき肉・味噌 鶏ササミ・かつお節 牛乳・塩昆布 ツナ	人参・玉ねぎ きゅうり・しょうが キャベツ・もやし・ねぎ 大根・にら・長ねぎ キャベツ・玉ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 塩昆布おにぎり	477 525	19.2 21.5	12.9 14.3	196 216	麦茶 英字ビスケット
10・24	木	麦ご飯 サケのちゃんちゃん焼き ちくわの和え物 わかめの味噌汁	米・押し麦 砂糖・ごま ごま油・食パン ココア	サケ・味噌 ちくわ・豆腐 わかめ・牛乳	人参・もやし	麦茶 星っこ 牛乳 ココアフレンチトースト	484 527	21.6 24.0	10.4 11.8	225 254	麦茶 二色せんべい
12・26	土	ナポリタン コーンスープ チーズ	スパゲティ・砂糖 コーンスープの素・ドーナッツ	ウィンナー・チーズ 粉チーズ	玉ねぎ・人参 ピーマン・パセリ	麦茶 花せんべい 麦茶 ドーナッツ	392 424	10.8 11.9	15.0 16.6	164 180	麦茶 ミレービスケット
14・28	月	ご飯 バーベキューチキン マカロニサラダ 油揚げのすまし汁	米・砂糖 マカロニ・マヨネーズ 麩・ゼリーの素 もも缶・ウエハース	鶏肉・ハム 油揚げ・牛乳	きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ゼリー・ウエハース	468 531	18.2 20.9	15.3 17.9	333 353	麦茶 英字ビスケット
15・29	火	麦ご飯 サバの南部焼き ひじきの煮物 里芋の味噌汁	米・押し麦 油・ごま 砂糖・ごま油・里芋 麩・グラニュー糖・バター	サバ・ひじき さつま揚げ・味噌 牛乳	人参・玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 スナッ駄	474 518	20.2 23.0	13.5 15.2	218 247	麦茶 きなこせんべい
16・30	水	夏野菜カレーライス 切干大根のサラダ チーズ	米・押し麦 油・カレーフレーク ごま油・マカロニ 砂糖	鶏肉・わかめ かつお節・チーズ 牛乳・きなこ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・かぼちゃ オクラ・パプリカ なす・切干大根・人参	麦茶 星っこ 牛乳 マカロニきなこ	473 528	17.3 20.1	15.1 17.6	336 380	麦茶 ミレービスケット
17・31	木	ロールパン マカロニミートグラタン コールスロー コンソメスープ	ロールパン・マカロニ 砂糖・マヨネーズ 米・ごま油	豚ひき肉・牛乳 チーズ・ホワイトソース ハム・わかめご飯の素	玉ねぎ・コーン キャベツ・大根 人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 中華風わかめおにぎり	466 517	15.3 17.2	15.7 17.6	223 240	麦茶 星っこ
18	金	ピピン丼 もずくスープ ゼリー	米・砂糖 ごま油・ごま ゼリー・さつま芋 バター・片栗粉	豚ひき肉・もずく 牛乳	長ねぎ・にら もやし・ほうれん草 人参	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 さつま芋もち	475 530	13.8 15.4	12.5 14.3	196 224	麦茶 二色せんべい
25	金	ご飯 鶏の竜田揚げ 塩昆布和え さつま芋の味噌汁	米・片栗粉 油・ごま油 さつま芋・小麦粉 砂糖	鶏肉・塩昆布 味噌・牛乳	しょうが・キャベツ きゅうり・人参 玉ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ちんすこう	473 523	17.7 19.8	14.8 16.5	185 201	麦茶 ミレービスケット

*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。

*神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【★黄色いズッキーニ】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

●イズミル風ハンバーグは、駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。

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	476	18.3	14.0	239
3歳以上児	525	20.6	15.8	261

2023ねん8がつ たまがら-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			ごぜんおやつ ごこおやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g	カルシウム mg	えんじょうほくおやつ
			ねつやちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からだがちゅうしつとがえなるもの						
1	か	ごはん ちんじゅおろす なむる ちゅうかすーぶ	こめ・かたくりこ さとう・あぶら ごまあぶら・ごま ほっとけーきみくす	ぶたにく・とうふ ぎゅうにゅう・たまご	たけのこ・びーまん ばぶりか・しょうが もやし・にんじん にら・たまねぎ・ながねぎ	むぎちや ぶれーんくらっかー ぎゅうにゅう ばななけーき	475	17.3	11.2	213	むぎちや ほしっこ
2	すい	ごはん つくねやき いそかあえ こうやどうふのみそしる	こめ・ばんこ さとう・しょくばん さとう・こむぎこ ぐらにゅーとう	とりひきにく・みそ のり・こうやどうふ ぎゅうにゅう	しょうが・もやし にんじん・きゃべつ ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう めろんばんどうとーすと	481	20.1	13.8	218	むぎちや みれーびすけつと
3	もく	ひやしちゅうか だいこんさらだ ふるーちえ	ちゅうかめん・さとう ごまあぶら・ももかん こめ・ふるーちえのもと	とりささみ・かにかま ツナ・ぎゅうにゅう とりひきにく	きゅうり・こーん だいこん・なす にんじん・もやし たまねぎ	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう とりおにぎり	481	21.4	12.1	215	むぎちや にしよくせん
4	きん	ごはん いずみるふうはんぱーく きすつきーにのちーすやき もやしのみそしる	こめ・ばんこ じゃがいも・あぶら かれーこ・しょくばん ほいつぶくーち・みかんかん	とりひきにく・ペーこん ちーす・みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ・びーまん すつきーに・もやし にんじん・ながねぎ ばなな	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう ふるーつさんど	474	16.6	14.7	221	むぎちや きなこせんべい
5・19	土	きーまかれー やさいすーぶ ぜりー	こめ・あぶら かれーふれーく・ぜりー さとう・うえはーす ふるーべりーじゃむ	ぶたひきにく・よーくると	たまねぎ・なす ばぶりか・しょうが きゃべつ・にんじん・こーん	むぎちや はなせんべい むぎちや よーくると・うえはーす	395	9.8	9.8	219	むぎちや みれーびすけつと
7・21	ど	ごはん まーぼーあつあげ もやしのちゅうかさらだ わかめすーぶ	こめ・さとう かたくりこ・ごまあぶら ちゅうかめん・ごま	ぶたひきにく・あつあげ みそ・わかめ ぎゅうにゅう・とりにく あおのり	ながねぎ・にら もやし・きゅうり にんじん・きゃべつ たまねぎ	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう やきそば	480	18.3	15.1	266	むぎちや ほしっこ
8・22	か	ごはん とりにくのみそいため はるさめさらだ とうふのすましじる	こめ・さとう かたくりこ・ごまあぶら はるさめ・ごま はいしーと・ぐらにゅーとう	とりにく・はむ とうふ・みそ ぎゅうにゅう・たまご	たまねぎ・なす ばぶりか・にら きゃべつ・にんじん ながねぎ・ねぎ	むぎちや ぶれーんくらっかー ぎゅうにゅう ばるみえ	486	17.6	16.0	208	むぎちや きなこせんべい
9・23	すい	じゃじゃめんふう むしどりのさらだ だいこんのすーぶ	うどん・さとう ごまあぶら・こめ	とりひきにく・みそ とりささみ・かつおぶし ぎゅうにゅう・しおこんぶ つな	にんじん・たまねぎ きゅうり・しょうが きゃべつ・もやし・ねぎ だいこん・にら・ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり	477	19.2	12.9	196	むぎちや えいじびすけつと
10・24	もく	むぎごはん さけのちやんちやんやき ちくわのあえも わかめのみそしる	こめ・おしむぎ さとう・ごま ごまあぶら・しょくばん こごあ	さけ・みそ ちくわ・とうふ わかめ・ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ にんじん・もやし	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう こごあふれんちとーすと	484	21.6	10.4	225	むぎちや にしよくせんべい
12・26	ど	なほりたん こーんすーぶ ちーす	すばげってい・さとう こーんすーぶのもと・どーなつ	ういなんー・ちーす こなちーす	たまねぎ・にんじん びーまん・ばせり	むぎちや はなせんべい むぎちや どーなつ	392	10.8	15.0	164	むぎちや みれーびすけつと
14・28	げつ	ごはん ばーベきゅーちきん まかろにさらだ あぶらあげのすましじる	こめ・さとう まかろに・まよねーす ふ・ぜりーのもと ももかん・うえはーす	とりにく・はむ あぶらあげ・ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ぜりー・うえはーす	468	18.2	15.3	333	むぎちや えいじびすけつと
15・29	か	むぎごはん さばのなんぶやき ひじきのにも さといものみそしる	こめ・おしむぎ あぶら・ごま さとう・ごまあぶら・さいち ふ・ぐらにゅーとう・はたー	さば・ひじき さつまあげ・みそ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう すなっふ	474	20.2	13.5	218	むぎちや きなこせんべい
16・30	すい	なつやさいかれーらいす きりほしだいこんのさらだ ちーす	こめ・おしむぎ あぶら・かれーふれーく ごまあぶら・まかろに さとう	とりにく・わかめ かつおぶし・ちーす ぎゅうにゅう・きなこ	しょうが・にんにく たまねぎ・かぼちや おくら・ばぶりか なす・きりほしだいこん・にんじん	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう まかろにきなこ	473	17.3	15.1	336	むぎちや みれーびすけつと
17・31	もく	ろーるばん まかろにみーとぐらたん こーるすろー こんそめすーぶ	ろーるばん・まかろに さとう・まよねーす こめ・ごまあぶら	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう ちーす・ほわいとすーす はむ・わかめごはんのもと	たまねぎ・こーん きゃべつ・だいこん にんじん	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめおにぎり	466	15.3	15.7	223	むぎちや ほしっこ
18	きん	ひびろばどん もすくすーぶ ぜりー	こめ・さとう ごまあぶら・ごま ぜりー・さつまいも ばたー・かたくりこ	ぶたひきにく・もすく ぎゅうにゅう	ながねぎ・にら もやし・ほうれんそう にんじん	むぎちや ぶれーんくらっかー ぎゅうにゅう さつまいももち	476	13.8	12.5	196	むぎちや にしよくせんべい
25	きん	ごはん とりのたつたあげ しおこんぶあえ さつまいものみそしる	こめ・かたくりこ あぶら・ごまあぶら さつまいも・こむぎこ さとう	とりにく・しおこんぶ みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・きゃべつ きゅうり・にんじん たまねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ちんすこう	473	17.7	14.8	185	むぎちや みれーびすけつと

*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。
 *は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げんにごかいておためしください。
 *かながわけん(さがみはらし)のうかさんのじばやさい【★きいろいすつきーに】です。てんこうによりしようできないばあいがあります。
 ●いずみるふうはんぱーくは、ちゅうにちとるこきょうわくたいしかんでおしえていただいたとるこりょうりになります。

	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	476	18.3	14.0	239
3さいいじょうじ	525	20.6	15.8	261

2023年 8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	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 ピーマン・人参 玉ねぎ・もやし	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 ピーマン・人参 玉ねぎ・もやし
2	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・キャベツ 豆腐・ほうれん草 ブロッコリー	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・高野豆腐・キャベツ 人参・かぼちゃ もやし・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・高野豆腐・キャベツ 人参・かぼちゃ もやし・ブロッコリー
3	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 なす・人参・もやし 大根・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 なす・人参・もやし 大根・きゅうり
4	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・玉ねぎ 人参・ブロッコリー じゃが芋・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・ピーマン・玉ねぎ 人参・もやし じゃが芋・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・ピーマン・玉ねぎ 人参・もやし じゃが芋・粉ミルク
5・19	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 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・なす 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・かぼちゃ	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・なす 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・わかめ
7・21	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 人参・玉ねぎ ブロッコリー	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・高野豆腐・もやし キャベツ・きゅうり 人参・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・高野豆腐・もやし キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ
8・22	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 キャベツ・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・なす 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・豆腐・なす 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー
9・23	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・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・高野豆腐 玉ねぎ・人参・きゅうり 大根・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参・きゅうり 大根・キャベツ
10・24	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・豆腐	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・キャベツ 人参・玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・キャベツ 人参・玉ねぎ 豆腐・わかめ
12・26	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・玉ねぎ 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 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かぼちゃ
14・28	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 かぼちゃ・ほうれん草 豆腐・ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・かぼちゃ・麩 きゅうり・ブロッコリー ほうれん草・高野豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・かぼちゃ・麩 きゅうり・ブロッコリー ほうれん草・高野豆腐
15・29	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・玉ねぎ 人参・ブロッコリー ほうれん草	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・豆腐	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・豆腐
16・30	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 玉ねぎ・かぼちゃ 人参	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・なす かぼちゃ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・なす かぼちゃ・ブロッコリー
17・31	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・大根 豆腐・人参 キャベツ	パン粥 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏ひき肉・玉ねぎ・高野豆腐 キャベツ・大根 人参・豆腐	食パン 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・高野豆腐 キャベツ・大根 人参・豆腐
18	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 かぼちゃ・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・麩 もやし・ほうれん草・人参 さつまいも・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・麩 もやし・ほうれん草・人参 さつまいも・かぼちゃ
25	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・さつまいも キャベツ・豆腐 人参・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 さつまいも・きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 さつまいも・きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ