

2024年1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	食塩相当量	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	g	
4	木	ウィンナーカレー ひじきサラダ チーズ	米・押し麦 さつまいも・カレーフレーク 麩・バター	ウィンナー・ひじき 茎わかめ・チーズ 牛乳・青のり	玉ねぎ・人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 スナツ麩	490 Kcal	15.1 g	16.1 g	379 mg	1.5 g	麦茶 ミレービスケット
5	金	ご飯 ミートローフ すき昆布煮 豚のすまし汁	米・パン粉 麩・中華麺	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・昆布 さつまいも揚げ・油揚げ 鶏肉・青のり	玉ねぎ・人参 ねぎ・キャベツ	麦茶 おかき 牛乳 焼きそば	496 Kcal	20.4 g	14.7 g	243 mg	1.5 g	麦茶 きなこせんべい
6・20	土	豚丼 野菜味噌汁 ゼリー	米・砂糖 ゼリー・バームクーヘン	豚肉・味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・大根 長ねぎ・かぶ	麦茶 プチスティック 麦茶 バームクーヘン	410 Kcal	8.8 g	13.5 g	44 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい
9・23	火	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	米・押し麦 砂糖・ホットケーキミックス グラニュー糖	サバ・味噌 高野豆腐・牛乳 卵	しょうが・人参 切干大根・にら かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	麦茶 花せんべい 牛乳 バナナケーキ	488 Kcal	19.4 g	12.4 g	239 mg	1.3 g	麦茶 英字ビスケット
10・24	水	ロールパン マカロニグラタン コールスロー 野菜スープ	ロールパン・マカロニ パン粉・マヨネーズ 米・ごま油 ごま	鶏肉・牛乳 ホワイトソース・チーズ ハム	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン 人参・パプリカ	麦茶 星っこ 牛乳 塩おにぎり	492 Kcal	17.0 g	15.8 g	238 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
11・25	木	ピビンパ わかめスープ ゼリー	米・砂糖 ごま油・ごま ゼリー・小麦粉 油	豚ひき肉・わかめ 牛乳	にら・長ねぎ にんにく・もやし 人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ちんすこう	492 Kcal	15.1 g	13.3 g	202 mg	0.8 g	麦茶 ミレービスケット
12・26	金	ご飯 鶏肉の西京焼き もやしのおかか和え さつまいもの味噌汁	米・砂糖 さつまいも・食パン バター・メープルシロップ	鶏肉・かつお節 味噌・牛乳	もやし・人参 大根・キャベツ 玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 ミルクフレンチトースト	487 Kcal	20.3 g	15.0 g	199 mg	0.9 g	麦茶 星っこ
13・27	土	和風スパゲッティ コンソメスープ チーズ	スパゲッティ・フルーチェの素 ウエハース	鶏肉・のり チーズ	玉ねぎ・人参 かぶ・キャベツ	麦茶 プチスティック 麦茶 フルーチェ・ウエハース	392 Kcal	17.1 g	11.1 g	397 mg	0.9 g	麦茶 英字ビスケット
15・29	月	ご飯 つくね焼き 春雨サラダ わかめのすまし汁	米・パン粉 片栗粉・春雨 ごま油・麩 さつまいも・砂糖	鶏ひき肉・味噌 豆腐・わかめ ハム・牛乳 きなこ	玉ねぎ・しょうが きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 さつまいもきなこ	486 Kcal	15.9 g	11.3 g	214 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい
16・30	火	ガバオ風ライス 蒸し鶏のサラダ 豆腐スープ	米・油 砂糖・ごま油 食パン・小麦粉 バター・グラニュー糖	鶏ひき肉・ひじき 鶏ササミ・豆腐 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・もやし きゅうり・人参 大根・白菜	麦茶 プチスティック 牛乳 メロンパン風トースト	493 Kcal	19.7 g	13.5 g	246 mg	0.9 g	麦茶 ミレービスケット
17・31	水	塩鶏うどん 茎わかめの和え物 フルーチェ	うどん・フルーチェの素 もも缶・米 ごま油	鶏肉・さつまいも揚げ わかめ・かつお節 ひじき・牛乳 茎わかめ・わかめご飯の素	長ねぎ・人参 きゅうり・大根 もやし	麦茶 英字ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	492 Kcal	18.5 g	13.7 g	267 mg	1.5 g	麦茶 星っこ
18	木	麦ご飯 鶏のから揚げ きんぴられんこん なめこの味噌汁	米・押し麦 パン粉・ブルーベリージャム	鶏肉・さつまいも揚げ 豆腐・味噌 牛乳	にんにく・しょうが れんこん・人参 にら・なめこ	麦茶 花せんべい 牛乳 ブルーベリーパイ	488 Kcal	19.9 g	15.6 g	188 mg	1.4 g	麦茶 きなこせんべい
19	金	ご飯 回鍋肉 ちくわの中華和え もずくスープ	米・油 砂糖・片栗粉 ごま油・ごま トルティーヤ・マヨネーズ	豚肉・味噌 ちくわ・ひじき もずく・牛乳 ツナ・チーズ	長ねぎ・キャベツ ピーマン・しょうが 人参・もやし 白菜・コーン	麦茶 おかき 牛乳 ツナマヨピザ	507 Kcal	14.9 g	18.5 g	244 mg	1.3 g	麦茶 ミレービスケット
22	月	ご飯 鮭フライ 塩昆布和え 豆腐の味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油・マヨネーズ ごま油・食パン・ホイップクリーム いちごジャム・ブルーベリージャム	サケ・塩昆布 豆腐・味噌 わかめ・牛乳	キャベツ・きゅうり 人参	麦茶 星っこ 牛乳 ジャムサンド	410 Kcal	8.8 g	13.5 g	44 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *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)です。
 *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(横浜市瀬谷区)の農家さんの地場野菜【黄色い人参】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。

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)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	490	18.0	14.0	235	1.1
3歳以上児	538	19.9	15.6	254	1.2

2024ねん1がつたまぶ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			こぜんおやつ ごこおやつ	栄養成分					えんちようはいくおやつ
			ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からどのりょうしよきとあまるもの		Kcal	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)	えんじゆ (g)	
4	もく	ういんなーかれー ひじきさらだ ちーず	こめ・おしむぎ さつまいも・かれーふれーく ふ・ばたー	ういんなー・ひじき くきわかめ・ちーず ぎゅうにゅう・あおのり	たまねぎ・にんじん	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう すなっふ	490	15.1	16.1	379	1.5	むぎちや みれーびすけつと
5	きん	ごはん みーとろーふ すきこんぶに ふのすましじる	こめ・ばんこ ふ・ちゅうかめん	ぶたひきにく・とりひきにく ぎゅうにゅう・こんぶ さつまいも・あぶらあげ とりにく・あおのり	たまねぎ・にんじん ねぎ・きやべつ	むぎちや おがき おがき ちぎさば	486	20.4	14.7	243	1.5	むぎちや きなこせんべい
6・20	と	ぶたどん やさしみそしる ぜりー	こめ・さとう ぜりー・はむくーへん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん きやべつ・だいこん ながねぎ・かぶ	むぎちや ぶちすていっく むぎちや ぼーむくーへん	410	8.8	13.5	44	0.9	むぎちや にしよくせんべい
9・23	か	むぎごはん さばのみそに きりほしだいこんのもの かぼちやのみそしる	こめ・おしむぎ さとう・ほつとけーきみくつ ぐらにゆーとう	さば・みそ こうやどうふ・ぎゅうにゅう たまご	しょうが・にんじん きりほしだいこん・にら かぼちや・たまねぎ ばなな	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう はななけーき	488	19.4	12.4	239	1.3	むぎちや えいじびすけつと
10・24	すい	ろーるばん まかろにぐらたん こーるすろー やさみそーぶ	ろーるばん・まかろに ばんこ・まよねーず こめ・ごつまぶら ごま	とりにく・ぎゅうにゅう ほわいとそーず・ちーず はむ	たまねぎ・まっしゅーむ きやべつ・こーん にんじん・ばぶりか	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう しおおにきり	492	17.0	15.8	238	1.3	むぎちや きなこせんべい
11・25	もく	喜びびんばどん わかめすーぶ ぜりー	こめ・さとう ごまあぶら・ごま ぜりー・こむぎこ あぶら	ぶたひきにく・わかめ ぎゅうにゅう	にら・ながねぎ にんにく・もやし にんじん・ばぶりか	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう ちんすこう	492	15.1	13.3	202	0.8	むぎちや みれーびすけつと
12・26	きん	ごはん とりにくのさいきょうやき もやしのおかかあえ さつまいものみそしる	こめ・さとう さつまいも・しよくばん ばたー・めーぶるしろうぶ	とりにく・かつおぶし みそ・ぎゅうにゅう	もやし・にんじん だいこん・きやべつ たまねぎ	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	487	20.3	15.0	199	0.9	むぎちや ほしっこ
13・27	と	わふうすばけつてい こんそめすーぶ ちーず	スパゲッティ・フルーチェの黒 ウエハース	鶏肉・のり チーズ	玉ねぎ・人參 かぶ・キャベツ	むぎちや ぶちすていっく むぎちや ふるーちえ・うえはーず	392	17.1	11.1	397	0.9	むぎちや えいじびすけつと
15・29	げつ	ごはん つくねやき はるさめさらだ わかめのすましじる	こめ・ばんこ かたくりこ・はるさめ ごまあぶら・ふ さつまいも・さとう	とりひきにく・みそ とうふ・わかめ はむ・ぎゅうにゅう きなこ	たまねぎ・しょうが きゅうり・にんじん ながねぎ	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう さつまいもきなこ	486	15.9	11.3	214	0.9	むぎちや にしよくせんべい
16・30	か	がばおふうらいす むしどりのさらだ とうふすーぶ	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら しよくばん・こむぎこ ばたー・ぐらにゆーとう	とりひきにく・ひじき とりささみ・とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ・びーまん ばぶりか・もやし きゅうり・にんじん だいこん・はくさい	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう めろんばんふとーすと	493	19.7	13.5	246	0.9	むぎちや みれーびすけつと
17・31	すい	しおどりうどん くきわかめのあえもの ふるーちえ	うどん・ふるーちえのもと ももかん・こめ ごまあぶら	とりにく・さつまいも わかめ・かつおぶし ひじき・ぎゅうにゅう くきわかめ・わかめごはんのもと	ながねぎ・にんじん きゅうり・だいこん もやし	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう わかめおにきり	492	18.5	13.7	267	1.5	むぎちや ほしっこ
18	もく	むぎごはん とりのからあげ きんぴられんこん なめこのみそしる	こめ・おしむぎ ばいしーと・ふるーべりーじゅむ	とりにく・さつまいも とうふ・みそ ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが れんこん・にんじん にら・なめこ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう ふるーべりーばい	488	19.9	15.6	188	1.4	むぎちや きなこせんべい
19	きん	ごはん ほいこーろー ちくわのちゅうかあえ もすくすーぶ	こめ・あぶら さとう・かたくりこ ごまあぶら・ごま とるていーや・まよねーず	ぶたにく・みそ ちくわ・ひじき もすく・ぎゅうにゅう ツナ・ちーず	ながねぎ・きやべつ びーまん・しょうが にんじん・もやし はくさい・こーん	むぎちや おがき おがき つなまよびさ	507	14.9	18.5	244	1.3	むぎちや みれーびすけつと
22	げつ	ごはん さけふらい しおこんぶあえ とうふのみそしる	こめ・こむぎこ ばんこ・あぶら・まよねーず ごまあぶら・しよくばん・ほいづくりーむ いちじゅむ・ふるーべりーじゅむ	さけ・しおこんぶ とうふ・みそ わかめ・ぎゅうにゅう	きやべつ・きゅうり にんじん	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう じゃむさんど	410	8.8	13.5	44	0.9	むぎちや にしよくせんべい

* 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(こぜんおやつ無なし)です。
 * しよくさいしいれのつこうじょう、こんだてをへんこうするはあいがあります。
 * ほいくえんではいろいろなしよくさ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さいはじせんにごかていでおためしください。
 ★ ながわけん(よこはましせやく)のうかさんのじばやさい【きいろいいにんじん】です。てんこうによりしようできないばあいは

きゅうふえいようほうへいぎん

	えねるぎー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)	えんじゆ(たんぱく質) (g)
3歳未満児	490	18.0	14.0	235	1.1
3歳以上児	538	19.9	15.6	254	1.2

2024年1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)	
4	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 かぼちゃ・人参 さつまい	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 かぼちゃ・ほうれん草 さつまい・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 かぼちゃ・ほうれん草 さつまい・人参
5	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・キャベツ 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 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ・粉ミルク
6・20	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・大根 かぶ・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・キャベツ 大根・玉ねぎ かぶ・高野豆腐	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・キャベツ 大根・玉ねぎ かぶ・高野豆腐
9・23	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・豆腐	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・高野豆腐・人参 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・豆腐	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・高野豆腐・人参 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・豆腐
10・24	水	パン粥 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 豆腐・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・ブロッコリー	パン粥 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・ブロッコリー	食パン 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・ブロッコリー
11・25	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 かぼちゃ 人参・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 人参・ほうれん草 もやし・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・わかめ 人参・ほうれん草 もやし・かぼちゃ
12・26	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・さつまい 大根・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・もやし さつまい・大根 キャベツ・玉ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・豆腐・もやし さつまい・大根 キャベツ・玉ねぎ
13・27	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 かぶ・キャベツ かぼちゃ・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 かぶ・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 かぶ・キャベツ
15・29	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・玉ねぎ 人参 さつまい・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・さつまい 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・さつまい 人参・きゅうり
16・30	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 大根・ほうれん草 白菜	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・ピーマン 大根・もやし 白菜・豆腐	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・ひじき・ピーマン 大根・もやし 白菜・豆腐
17・31	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・大根 人参・かぼちゃ ほうれん草・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 もやし・大根 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・わかめ もやし・大根 人参・きゅうり
18	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・ほうれん草 ブロッコリー 人参・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草 ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草 ブロッコリー・かぼちゃ
19	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・白菜 人参 かぼちゃ・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・ピーマン 白菜・人参 かぼちゃ・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・高野豆腐・ピーマン 白菜・人参 かぼちゃ・粉ミルク
22	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 キャベツ 人参・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・サケ・豆腐 人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・豆腐 人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり