

# 2024年5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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	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	水	キーマカレー 和風ポテトサラダ 野菜スープ	米・カレーフレーク 油・じゃが芋 マヨネーズ・ゼリーの素 ウエハース	豚ひき肉・ツナ かつお節・牛乳	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 大根・キャベツ	麦茶 花せんべい 牛乳 ゼリー・ウエハース	485 530	14.1 15.2	14.7 16.1	334 351	1.0 1.1	麦茶 英字ビスケット
2	木	子どもの日 いなり寿司 麩のすまし汁 フルーチェ	米・砂糖 油・マヨネーズ 麩・フルーチェの素 もも缶・食パン・いちごジャム	油揚げ・鶏ひき肉 のり・牛乳 ホイップクリーム	きゅうり・人参 長ねぎ・ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 こいのぼりサンド	483 528	16.6 18.3	15.4 17.4	235 250	1.0 1.1	麦茶 ミレービスケット
7・21	火	ご飯 鶏肉のチャーシュー風 ひじきの煮物 高野豆腐の味噌汁	米・砂糖 カットウエハース・バター グラニュー糖・メープルシロップ	鶏肉・ひじき さつま揚げ・高野豆腐 味噌・牛乳	人参・長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 メープルマフィン	472 529	20.2 22.3	14.4 16.4	248 277	1.5 1.6	麦茶 きなこせんべい
8・22	水	ご飯 クリームシチュー もやしサラダ チーズ	米・油 シチューの素・ごま マヨネーズ・小麦粉 片栗粉・さつま芋	サケ・鶏ササミ 牛乳	大根・玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・にんにく	麦茶 英字ビスケット 牛乳 クリスピーチキン	483 528	22.7 25.5	10.8 11.0	203 211	0.9 1.0	麦茶 星っこ
9・23	木	ご飯 鶏つくね オクラのおかか和え なめこ汁	米・片栗粉 パイシート・グラニュー糖	鶏ひき肉・豆腐 ひじき・かつお節 味噌・牛乳	玉ねぎ・しょうが オクラ・人参 もやし・なめこ 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 シュガーパイ	474 522	17.9 19.7	14.7 16.8	223 236	1.0 1.1	麦茶 二色せんべい
10・24	金	ミートソースパスタ コーンスープ ゼリー	スパゲッティ・砂糖 コーンスープの素・ゼリー 米・ごま油 ごま	豚ひき肉・粉チーズ 鶏ひき肉・牛乳 のり	玉ねぎ・人参 セロリ・トマト缶 パセリ・ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 混ぜおにぎり	478 529	17.9 19.9	14.4 15.8	312 344	1.3 1.4	麦茶 英字ビスケット
11・25	土	ビビンバ わかめスープ ゼリー	米・ごま油 ごま・ゼリー 砂糖・いちごジャム ウエハース	豚ひき肉・わかめ 豆腐・ヨーグルト	にら・長ねぎ もやし・人参	麦茶 花せんべい 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	396 424	12.1 13.0	9.9 10.8	245 252	0.6 0.6	麦茶 星っこ
13・27	月	ご飯 白身魚のにんにくみそ焼き 厚揚げチーズ 野菜味噌汁	米・片栗粉 ごま・小麦粉 強力粉・バター グラニュー糖・油	タラ・味噌 厚揚げ・チーズ 牛乳・卵	にんにく・ねぎ キャベツ・玉ねぎ 人参・大根	麦茶 星っこ 牛乳 チュロス	473 522	18.7 20.6	11.5 14.0	236 259	1.0 1.0	麦茶 ミレービスケット
14・28	火	シルフィードカレー スパサラ ヨーグルト	米・油 小麦粉・スパゲッティ・カレー粉 マヨネーズ・砂糖・片栗粉 もも缶・いちごジャム・じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト 牛乳・青のり ツナ	玉ねぎ・にんにく しょうが・トマト缶 キャベツ・きゅうり 人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 たこ焼き風	483 530	17.2 19.0	15.4 17.6	260 277	0.9 1.0	麦茶 きなこせんべい
15・29	水	ご飯 豚肉の甘辛揚げ 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁	米・片栗粉 油・砂糖・片栗粉 ごま・マヨネーズ スパゲッティ	豚肉・鶏ササミ 豆腐・わかめ 牛乳・ウィンナー 粉チーズ	にんにく・ねぎ 切干大根・きゅうり 人参・ピーマン 玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 マカロニナポリタン	480 536	19.5 22.0	11.8 13.5	233 255	1.3 1.4	麦茶 二色せんべい
16・30	木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ もずくスープ	米・油 砂糖・片栗粉 春雨・ごま油 ごま・食パン・バター	豚肉・味噌 ちくわ・もずく 牛乳・チーズ	キャベツ・ピーマン 長ねぎ・きゅうり 人参・にんにく	麦茶 プチスティック 牛乳 ガーリックトースト	480 524	13.2 14.6	17.7 19.4	225 238	0.9 1.0	麦茶 英字ビスケット
17・31	金	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ ゼリー	中華麺・油 小麦粉・ゼリー 米・ごま油	鶏ひき肉・味噌 ちくわ・青のり 牛乳・ツナ のり	もやし・コーン 人参・長ねぎ しょうが・にんにく ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 ツナおにぎり	483 532	18.7 20.7	11.1 12.6	211 230	1.3 1.4	麦茶 ミレービスケット
18	土	冷やしうどん 鶏がらスープ チーズ	うどん・ごま油 ワッフル	鶏ひき肉・厚揚げ チーズ	ねぎ・もやし 玉ねぎ・コーン なす・人参 キャベツ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ワッフル	362 383	15.4 16.7	12.5 13.5	229 237	0.9 1.0	麦茶 きなこせんべい
20	月	ご飯 にぎり揚げ キャベツの和え物 厚揚げの味噌汁	米・片栗粉 油・小麦粉 砂糖	鶏ひき肉・わかめフレーク 厚揚げ・味噌 牛乳	えのき・ピーマン キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ちんすこう	481 525	16.2 17.9	14.1 16.4	232 246	0.8 0.9	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、  
 食へたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。  
 ★神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」公認、チームカラーであるオレンジ色の『シルフィードカレー』です。

## 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)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	467	17.4	13.4	243	1.1
3歳以上児	513	19.3	15.0	260	1.1





# 2024年ねん5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			ごぜんおやつ		成分					えんちようはいくおやつ
			ねつやちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からむつやうしんじょうぶになるもの	ごぜんおやつ	こごおやつ	Kcal	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)	えんちようはいく (g)	
1	すい	きーまかれー わふうぼてとさだ やさいすーぶ	こめ・かれーふれーく あぶら・じゃがいも まよねーず・せりーのもと うえはーず	ぶたひきにく・つな かつおぶし・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん きゅうり・こーん だいこん・きゃべつ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう せりー・うえはーず	485 Kcal	14.1 g	14.7 g	334 mg	1.0 g	むぎちや えいじびすけつと	
2	もく	こどものひ いなりすし ふのすましじる ぶるーちえ	こめ・さとう あぶら・まよねーず ふ・ふるーちえのもと もかん・しょくばん・いちごじゃむ	あぶらあげ・とりひきにく のり・ぎゅうにゅう ほいつぷくりーむ	きゅうり・にんじん ながねぎ・ねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう こいのぼりさんど	483 Kcal	16.6 g	15.4 g	235 mg	1.0 g	むぎちや みれーびすけつと	
7・21	か	ごはん とりにくのちやーしゆーふう ひじきのにももの こうやどうふのみそじる	こめ・さとう ほとけーきみつくす・ばたー ぐらにゆーとう・めーぶるしろうぶ	とりひきにく・ひじき さつまあげ・こうやどうふ みそ・ぎゅうにゅう	にんじん・ながねぎ	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう めーぶるまふいん	472 Kcal	20.2 g	14.4 g	248 mg	1.5 g	むぎちや きなごせんべい	
8・22	すい	ごはん くりーむしちゆー もやしさらだ ちーず	こめ・あぶら しちゆーものと まよねーず・こむぎこ かたくりこ・さつまいも	さけ・とりささみ ぎゅうにゅう	だいこん・たまねぎ にんじん・きゅうり きゃべつ・にんにく	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう くりすびーちきん	483 Kcal	22.7 g	10.8 g	203 mg	0.9 g	むぎちや ほしっこ	
9・23	もく	ごはん とりつくね おくらのおかかえ なめこじる	こめ・かたくりこ はいしーと・ぐらにゆーとう	とりひきにく・とうふ ひじき・かつおぶし みそ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しょうが おくら・にんじん もやし・なめこ ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう しゅがーぱい	474 Kcal	17.9 g	14.7 g	223 mg	1.0 g	むぎちや にしよくせんべい	
10・24	きん	みーとずーすばけつてい こーんすーぶ せりー	ずばけつてい・さとう こーんすーぶのもと・せりー こめ・ごまあぶら ごま	ぶたひきにく・こなちーず とりひきにく・ぎゅうにゅう のり	たまねぎ・にんじん とまとかん・ばせり ねぎ	むぎちや おがき ぎゅうにゅう まぜおにぎり△	478 Kcal	17.9 g	14.4 g	312 mg	1.3 g	むぎちや えいじびすけつと	
11・25	と	びびんぼどん わかめすーぶ せりー	こめ・ごまあぶら ごま・せりー さとう・いちごじゃむ うえはーず	ぶたひきにく・わかめ とうふ・よーぐると	にら・ながねぎ もやし・にんじん	むぎちや はなせんべい むぎちや よーぐると・うえはーず	396 Kcal	12.1 g	9.9 g	245 mg	0.6 g	むぎちや ほしっこ	
13・27	げつ	ごはん しろみざかなのんにくみそやき あつあげちーず やさいみそじる	こめ・かたくりこ ごま・こむぎこ きょうりきこ・ばたー ぐらにゆーとう・あぶら	たら・みそ あつあげ・ちーず ぎゅうにゅう・たまご	にんにく・ねぎ きゃべつ・たまねぎ にんじん・だいこん	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう ちゅろす	473 Kcal	18.7 g	11.5 g	236 mg	1.0 g	むぎちや みれーびすけつと	
14・28	か	しるふいーどかれー すばさら よーぐると	こめ・あぶら こむぎこ・ずばけつてい・かれーこ まよねーず・さとう・かたくりこ もかん・いちごじゃむ・じゃがいも	とりひきにく・よーぐると ぎゅうにゅう・あおのり つな	たまねぎ・にんにく しょうが・とまとかん きゃべつ・きゅうり にんじん	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう たごきふう	483 Kcal	17.2 g	15.4 g	260 mg	0.9 g	むぎちや きなごせんべい	
15・29	すい	ごはん ぶたにくのあまからあげ きりほしだいこんのあえもの とうふのすましじる	こめ・かたくりこ あぶら・さとう・かたくりこ ごま・まよねーず すばけつてい	ぶたにく・とりささみ とうふ・わかめ ぎゅうにゅう・ういんなー こなちーず	にんにく・ねぎ きりほしだいこん・きゅうり にんじん・ぴーまん たまねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	480 Kcal	19.5 g	11.8 g	233 mg	1.3 g	むぎちや にしよくせんべい	
16・30	もく	ごはん ほいこーろー はるさめさらだ もすくすーぶ	こめ・あぶら さとう・かたくりこ はるさめ・ごまあぶら ごま・しょくばん・ばたー	ぶたにく・みそ ちくわ・もすく ぎゅうにゅう・ちーず	きゃべつ・ぴーまん ながねぎ・きゅうり にんじん・にんにく	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう がーりくくとーすと	480 Kcal	13.2 g	17.7 g	225 mg	0.9 g	むぎちや えいじびすけつと	
17・31	きん	みそらーめん ちくわのいそべあげ せりー	ちゅうかめん・あぶら こむぎこ・せりー こめ・ごまあぶら	とりひきにく・みそ ちくわ・あおのり ぎゅうにゅう・つな のり	もやし・こーん にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく ねぎ	むぎちや おがき ぎゅうにゅう つなおにぎり△	483 Kcal	18.7 g	11.1 g	211 mg	1.3 g	むぎちや みれーびすけつと	
18	と	ひやしうどん とりがらすーぶ ちーず	うどん・ごまあぶら わつふる	とりひきにく・あつあげ ちーず	ねぎ・もやし たまねぎ・こーん なす・にんじん きゃべつ	むぎちや えいじびすけつと むぎちや わつふる	362 Kcal	15.4 g	12.5 g	229 mg	0.9 g	むぎちや きなごせんべい	
20	げつ	ごはん にぎりあげ きゃべつのおえもの あつあげのみそじる	こめ・かたくりこ あぶら・こむぎこ さとう	とりひきにく・わかめふれーく あつあげ・みそ ぎゅうにゅう	えのき・ぴーまん きゃべつ・きゅうり にんじん・たまねぎ ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ちんすこう	481 Kcal	16.2 g	14.1 g	232 mg	0.8 g	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、こくないさんです。  
 \*えいようかはじょうたんが0~2さいじ(ごぜんおやつあり)、げたんが3~5さいじ(ごぜんおやつなし)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、  
 だべたことがないしよくさいはいせんにこかていでおためしください。  
 ★かながわけんやまとしをきょうてんにかつこうしているしよきさつかーちーむ「やまとしるふいーど」こうにん、ちーむから  
 おれんじいろの『しるふいーどかれー』です。

きゅうらえいようりょうへいきん

	えねるぎー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)	えんちようはいく (g)
3歳未満児	467	17.4	13.4	243	1.1
3歳以上児	513	19.3	15.0	260	1.1

# 2024年5月 離乳食予定献立

日にち	曜日	初期（5～6ヶ月頃）		中期（7～8ヶ月頃）		後期（9～11ヶ月頃）	
1	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 じゃが芋 キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・大根・高野豆腐 じゃが芋・きゅうり キャベツ・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・大根・高野豆腐 じゃが芋・きゅうり キャベツ・きゅうり
2	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・かぼちゃ 人参・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 かぼちゃ・ほうれん草 人参・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 かぼちゃ・ほうれん草 人参・ブロッコリー
7・21	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 かぼちゃ・ほうれん草 ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・人参 かぼちゃ ほうれん草・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・ひじき・人参 かぼちゃ ほうれん草・ブロッコリー
8・22	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 タイ・キャベツ 大根・玉ねぎ さつまいも・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・サケ・豆腐 きゅうり・さつまいも・玉ねぎ 大根・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・豆腐 きゅうり・さつまいも・玉ねぎ 大根・キャベツ
9・23	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 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・もやし 人参・ブロッコリー 豆腐・玉ねぎ	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・もやし・ひじき 人参・ブロッコリー 豆腐・玉ねぎ
10・24	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ほうれん草 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ かぼちゃ・ほうれん草	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ かぼちゃ・ほうれん草
11・25	土	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 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・人参 もやし・ブロッコリー 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・人参 もやし・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草
13・27	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ 大根・人参 豆腐・キャベツ	おかゆ タラの煮物 野菜煮 スープ	米 タラ・高野豆腐・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・ブロッコリー	軟飯 タラの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 タラ・高野豆腐・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・ブロッコリー
14・28	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 タイ・豆腐 キャベツ・人参 じゃが芋・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏肉・人参 きゅうり・キャベツ じゃが芋・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・人参 きゅうり・キャベツ じゃが芋・粉ミルク
15・29	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・粉ミルク	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 ピーマン・玉ねぎ 人参・かぼちゃ
16・30	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 タイ・キャベツ 人参・豆腐 キャベツ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・きゅうり キャベツ・ほうれん草 豆腐・人参	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・高野豆腐・きゅうり キャベツ・ほうれん草 豆腐・人参
17・31	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 もやし・人参 ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 もやし・人参 ブロッコリー・かぼちゃ
18	土	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 かぼちゃ	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	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・なす 人参・キャベツ
20	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 タイ・人参 玉ねぎ・キャベツ 豆腐・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり