

2024年11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					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	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
1	金	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ コーンスープ	ロールパン・砂糖 マヨネーズ・ごま油 コーンスープの素・米	鶏肉・チーズ 牛乳・味噌	にんにく・白菜 人参・もやし パセリ	麦茶	492	19.0	17.5	205	1.4	麦茶 きなこせんべい
						プチスティック	512	20.4	18.8	216	1.4	
2・16	土	ピピン丼 もずくスープ ゼリー	米・砂糖 ごま・ごま油 ゼリー・フルベリージャム ウエハース	豚ひき肉・もずく ヨーグルト	長ねぎ・にら にんにく・もやし 人参	麦茶	461	13.1	10.8	256	0.7	麦茶 ミレービスケット
						花せんべい	487	15.0	12.7	269	0.6	
5・19	火	ご飯 鶏肉のもみじ焼き かぼちゃの煮つけ 麩のすまし汁	米・マヨネーズ 砂糖・麩 中華麺・油	鶏肉・味噌 牛乳・青のり	人参・かぼちゃ 大根・長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ	麦茶	494	21.3	15.5	195	1.0	麦茶 二色せんべい
						英字ビスケット	513	23.1	16.7	202	1.0	
6・20	水	ご飯 タラのみぞれがけ もやしの塩昆布和え 油揚げの味噌汁	米・片栗粉 ごま油・マヨネーズ 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・フルベリー・バター	タラ・塩昆布 油揚げ・味噌 牛乳・ヨーグルト ホイップクリーム	大根・もやし きゅうり・人参 ねぎ・長ねぎ	麦茶	498	19.4	12.6	286	1.1	麦茶 ミレービスケット
						星っこ	518	21.5	13.3	305	1.1	
7・21	木	ご飯 お好み焼き風卵焼き 切干大根のサラダ なめこの味噌汁	米・マヨネーズ ごま・ホットケーキミックス さつまいも・砂糖 油	豚肉・青のり かつお節・豆腐 味噌・牛乳	キャベツ・もやし 切干大根・人参 きゅうり・ねぎ なめこ	麦茶	496	15.5	14.6	259	0.9	麦茶 英字ビスケット
						プチスティック	512	16.8	15.9	265	1.0	
8・22	金	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ 野菜スープ	スパゲティ・砂糖 油・米 マヨネーズ	豚ひき肉・チーズ 味噌・かつお節 牛乳・ツナ	玉ねぎ・人参 トマト缶・パセリ キャベツ・きゅうり 大根・パプリカ・ねぎ	麦茶	502	18.1	11.8	209	1.1	麦茶 星っこ
						花せんべい	522	19.0	12.5	232	1.2	
9・30	土	あんかけうどん 大根のすまし汁 チーズ	うどん・片栗粉 油・麩 今川焼き	豚肉・チーズ	キャベツ・玉ねぎ 人参・白菜 大根・長ねぎ	麦茶	461	14.6	17.9	186	1.0	麦茶 きなこせんべい
						英字ビスケット	478	15.7	18.7	198	1.0	
11・25	月	麦ご飯 チャブチェ 蒸し鶏のサラダ にら玉汁	米・押し麦 春雨・砂糖 ごま油・ごま油 パイシート・カレーフレーク	豚肉・鶏ササミ 卵・牛乳 鶏ひき肉・チーズ	玉ねぎ・人参 ピーマン・もやし きゅうり・にら	麦茶	495	14.8	18.4	215	0.8	麦茶 二色せんべい
						花せんべい	516	16.0	19.6	232	0.9	
12・26	火	ご飯 サケのマヨパン粉焼き ちくわの和え物 わかめの味噌汁	米・マヨネーズ パン粉・ごま油 小麦粉・片栗粉・油	サケ・ちくわ ひじき・豆腐 わかめ・味噌 牛乳	にんにく・パセリ もやし・ピーマン パプリカ・玉ねぎ	麦茶	509	20.8	12.9	257	1.2	麦茶 英字ビスケット
						英字ビスケット	524	22.5	13.5	252	1.2	
13・27	水	ご飯 油淋鶏 ひじきサラダ 中華スープ	米・砂糖 ごま油・片栗粉 油・フルーチェの素 ビスケット	鶏肉・鶏ササミ ひじき・牛乳	しょうが・にんにく 長ねぎ・キャベツ きゅうり・大根	麦茶	492	18.9	15.4	279	1.2	麦茶 ミレービスケット
						星っこ	518	20.9	17.1	297	1.2	
14・28	木	ご飯 ピザバーグ ★ジャーマンポテト ミネストローネ	米・パン粉 さつまいも・油 小麦粉・砂糖	鶏ひき肉・豚ひき肉 チーズ・牛乳 ウィンナー・ベーコン	玉ねぎ・パプリカ パセリ・トマト缶 キャベツ・人参 にんにく	麦茶	487	15.2	14.8	221	0.9	麦茶 星っこ
						プチスティック	516	16.1	15.5	218	1.0	
15・29	金	キーマカレー 莴わかめサラダ ヨーグルト	米・カレーフレーク 油・ごま油 砂糖・いちごジャム コーンフレーク・食パン・メープルシロップ	豚ひき肉・チーズ 莴わかめ・ひじき ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・パセリ キャベツ・もやし	麦茶	485	15.7	14.1	287	1.3	麦茶 二色せんべい
						花せんべい	515	17.3	15.8	315	1.4	
18	月	ご飯 シュウマイ風 白菜のナムル わかめスープ	米・シュウマイの皮 ごま油・砂糖 ごま・さつまいも 片栗粉・粉糖	豚ひき肉・わかめ 牛乳	玉ねぎ・しょうが 白菜・もやし 人参・長ねぎ	麦茶	461	13.1	10.8	256	0.7	麦茶 ミレービスケット
						おかき	485	15.0	12.7	269	0.6	

*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ください。

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【紫さつまいも】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	17.0	14.5	239	1.0
3歳以上児	511	18.4	15.6	251	1.1

2024ねん11がつたまげらー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					えんちようほいくおやつ	
			ねつやちからになるもの	ちやくちやほねになるもの	からたのちゆうしきになるもの	ごぜんおやつ	ごこおやつ	Kcal	g	g		mg
1	きん	ろーるばん とりにく・ちーずやき はくさいさらだ こーんすーぶ	ろーるばん・さとう まよねーず・ごま こーんすーぶのもと・こめ	とりにく・ちーず ぎゅうにゅう・みそ	にんにく・はくさい にんじん・もやし ばせり	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ごへいもち	492 512	19.0 20.4	17.5 18.8	205 216	1.4 1.4	むぎちや きなこせんべい
2・16	ど	びびんぼどん もずくすーぶ ぜりー	こめ・さとう ごま・ごまあぶ ぜりー・ぶるべりーしゃむ うえはーず	ぶたひきにく・もすく よーぐると	ながねぎ・にら にんにく・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	461 487	13.1 15.0	10.8 12.7	256 269	0.7 0.6	むぎちや みれーびすけっと
5・19	か	ごはん とりにくのもみじやき かぼちゃのにつけ ふのすましじる	こめ・まよねーず さとう・ふい ちゅうかめん・あぶら	とりにく・みそ ぎゅうにゅう・あおのり	にんじん・かぼちゃ だいこん・ながねぎ たまねぎ・きやべつ	むぎちや えいじびすけっと ぎゅうにゅう やきそば	494 513	21.3 23.1	15.5 16.7	195 202	1.0 1.0	むぎちや にしよくせんべい
6・20	すい	ごはん だらのみぞれがけ もやしのおこんぶあえ あぶらあげのみそじる	こめ・かたくりこ ごまあぶら・まよねーず こむぎこ・ペーせんくぼうだー さとう・ぶるべりーしゃむ・はたー	たら・しおこんぶ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう・よーぐると ほいっぴくりーむ	だいこん・もやし きゅうり・にんじん ねぎ・ながねぎ	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう すこーん	498 518	19.4 21.5	12.6 13.3	286 305	1.1 1.1	むぎちや みれーびすけっと
7・21	もく	ごはん おこのみやきふうたまごやき きりほしだいこんのさらだ なめこのみそじる	こめ・まよねーず ごま・ほっとけーきみつくす さつまいも・さとう あぶら	ぶたひきにく・ちーず みそ・かつおぶし・とうふ みそ・ぎゅうにゅう	きやべつ・もやし きりほしだいこん・にんじん きゅうり・ねぎ なめこ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	496 512	15.5 16.8	14.6 15.9	259 265	0.9 1.0	むぎちや えいじびすけっと
8・22	きん	みーとそーすすばけつてい きやべつさらだ やさいすーぶ	すばけつてい・さとう あぶら・こめ まよねーず	ぶたひきにく・ちーず みそ・かつおぶし ぎゅうにゅう・つな	たまねぎ・にんじん とまとかん・ばせり きやべつ・きゅうり だいこん・ばぶりか・ねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう つなまよおにぎり	502 522	18.1 19.0	11.8 12.5	209 232	1.1 1.2	むぎちや ほしっこ
9・30	ど	あんかけうどん だいこんのすましじる ちーず	うどん・かたくりこ あぶら・ふい いまがわやき	ぶたにく・ちーず	たまねぎ・にんじん きやべつ・たまねぎ にんじん・はくさい だいこん・ながねぎ	むぎちや えいじびすけっと むぎちや いまがわやき	461 478	14.6 15.7	17.9 18.7	186 198	1.0 1.0	むぎちや きなこせんべい
11・25	げつ	むぎごはん ちやぶちえ むしどりのさらだ にらたまじる	こめ・おしむぎ はるさめ・さとう ごまあぶら・ごま はいしーと・かれーふれーく	ぶたにく・とりささみ たまご・ぎゅうにゅう とりひきにく・ちーず	たまねぎ・にんじん びーまん・もやし きゅうり・にら	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう きーまばい	495 516	14.8 16.0	18.4 19.6	215 232	0.8 0.9	むぎちや にしよくせんべい
12・26	か	ごはん さけのまよばんやき ちくわのあえもの わかめのみそじる	こめ・まよねーず ばんこ・ごま ごまあぶら・こむぎこ かたくりこ・あぶら	さけ・ちくわ ひじき・とうふ わかめ・みそ ぎゅうにゅう	にんにく・ばせり もやし・びーまん ばぶりか・たまねぎ	むぎちや えいじびすけっと ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	509 524	20.8 22.5	12.9 13.5	257 252	1.2 1.2	むぎちや えいじびすけっと
13・27	すい	ごはん ゆーりんちー ひじきさらだ ちゅうかさーぶ	こめ・さとう ごまあぶら・かたくりこ あぶら・ぶるべりーのもと びすけっと	とりにく・とりささみ ひじき・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく ながねぎ・きやべつ きゅうり・だいこん	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう ぶるべりーちえーびすけっと	492 518	18.9 20.9	15.4 17.1	279 297	1.2 1.2	むぎちや みれーびすけっと
14・28	もく	ごはん ぴざばーぐ ★じゃーまんぼてと みねすとろーね	こめ・ほんこ さつまいも・あぶら こむぎこ・さとう	とりひきにく・ぶたひきにく ちーず・ぎゅうにゅう ういんなー・ペーこん	たまねぎ・ばぶりか ばせり・とまとかん きやべつ・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 ちんすこう	487 516	15.2 16.1	14.8 15.5	221 218	0.9 1.0	むぎちや ほしっこ
15・29	きん	きーまかれー くわかめのみそさらだ よーぐると	こめ・かれーふれーく あぶら・ごまあぶら さとう・いちごじゃむ こーんすーぶ・しよくせんく・ぶるべりー	ぶたひきにく・ちーず くわかめ・ちーず よーぐると・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・ばせり きやべつ・もやし	むぎちや はなせんべい むぎちや めーぶるちーすとーすと	485 515	15.7 17.3	14.1 15.8	287 315	1.3 1.4	むぎちや にしよくせんべい
18	げつ	ごはん しゅうまいふう はくさいのなむる わかめすーぶ	こめ・しゅうまいのかわ ごまあぶら・さとう ごま・さつまいも かたくりこ・ふんとう	ぶたひきにく・わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・しょうが はくさい・もやし にんじん・ながねぎ	むぎちや おかき ぎゅうにゅう さつまいもぼーる	461 485	13.1 15.0	10.8 12.7	256 269	0.7 0.6	むぎちや みれーびすけっと

* 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。
 * しよくざいしいれのつごうじよう、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くざい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ぜんにごかていでおためしください。
 ★ かながわけん(よこはましせやく)ののうかさんのじばやさい【むらさきさつまいも】です。
 てんこうによりしよくざいできないばあいがあります。ごりょうしよください。

	えねるぎー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	かるしうむ(mg)	しよくざい
3さいみまんじ	490	17.0	14.5	239	1.0
3さいいじようじ	511	18.4	15.6	251	1.1

2024年11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	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・白菜 人参 豆腐・ほうれん草	パン粥 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏肉・白菜 人参・もやし 豆腐・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・白菜 人参・もやし 豆腐・ほうれん草
2・16	土	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・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・人参 かぼちゃ・ほうれん草 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・高野豆腐・人参 かぼちゃ・ほうれん草 ブロッコリー
5・19	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・キャベツ 大根・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 ミルクスープ	米 鶏肉・豆腐・キャベツ 大根・きゅうり かぼちゃ・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・キャベツ 大根・きゅうり かぼちゃ・粉ミルク
6・20	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・カレイ・高野豆腐 きゅうり・もやし・大根 ブロッコリー・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・カレイ・高野豆腐 きゅうり・もやし・大根 ブロッコリー・人参
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 キャベツ・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・豆腐・もやし キャベツ・きゅうり 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・豆腐・もやし キャベツ・きゅうり さつまいも・粉ミルク
8・22	金	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 キャベツ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 キャベツ・きゅうり・ブロッコリー 大根・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・高野豆腐 キャベツ・きゅうり・ブロッコリー 大根・人参
9・30	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 白菜・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・大根 白菜・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参・大根 白菜・キャベツ
11・25	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー 豆腐・人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・もやし 人参・きゅうり 豆腐・玉ねぎ	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・もやし 人参・きゅうり 豆腐・玉ねぎ
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 かぼちゃ・ほうれん草	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・豆腐・玉ねぎ もやし・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・わかめ・玉ねぎ もやし・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草
13・27	水	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 大根・キャベツ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり 大根・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり 大根・キャベツ
14・28	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 人参・ブロッコリー さつまいも・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・高野豆腐・キャベツ 人参・ブロッコリー さつまいも・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・高野豆腐・キャベツ 人参・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク
15・29	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・玉ねぎ キャベツ・かぼちゃ 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・豆腐・もやし キャベツ・かぼちゃ ほうれん草・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・ひじき・もやし キャベツ・かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ
18	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 白菜・さつまいも 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・人参 白菜・さつまいも	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・わかめ 玉ねぎ・人参 白菜・さつまいも