

2023年5月たまプラーザ小桜愛児園献立表

日	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	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	月			麦ご飯 サバの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 鶏汁	米・押し麦 砂糖・パイシート グラニュー糖・ブルーベリージャム いちごジャム	サバ・味噌 かつお節・鶏肉・牛乳	しょうが・ブロッコリー 人参・キャベツ きゅうり・大根・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 こいのぼりパイ	475 Kcal	18.8 g	14.4 g	192 mg	麦茶 ミレービスケット
2	火			ご飯 鶏つくね 彩りお浸し わかめと長ねぎの味噌汁	米・片栗粉 ごま・砂糖 じゃが芋・油	鶏ひき肉・豆腐 ひじき・味噌・桜エビ 油揚げ・かつお節・青のり わかめ・牛乳・ツナ	玉ねぎ・しょうが もやし・人参 小松菜・長ねぎ	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 たこ焼き風	482 Kcal	20.3 g	15.3 g	294 mg	麦茶 きなこせんべい
6・20	土			ハヤシライス 塩昆布和え ゼリー	米・油 ハヤシルー・ゼリー ドーナッツ	豚肉・塩昆布	にんにく・しょうが 玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・人参	麦茶 プチスティック 麦茶 ドーナッツ	387 Kcal	8.8 g	9.6 g	982 mg	麦茶 英字ビスケット
8・22	月			ご飯 豚大根 まわかめのサラダ 油揚げのすまし汁	米・油 砂糖・ごま油 バター・グラニュー糖・ホイップクリーム 小麦粉・ベーキングパウダー・粉糖	豚肉・まわかめ 油揚げ・牛乳・卵	大根・キャベツ きゅうり・人参	麦茶 星っこ 牛乳 カップケーキ	472 Kcal	18.0 g	13.7 g	212 mg	麦茶 二色せんべい
9・23	火			ご飯 鶏肉のにんにくみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやしの味噌汁	米・砂糖 じゃが芋・食パン	鶏肉・鶏ひき肉 味噌・牛乳 ウインナー	にんにく・大根 玉ねぎ・人参 もやし・ピーマン・コーン	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ピザトースト	467 Kcal	19.6 g	14.6 g	180 mg	麦茶 ミレービスケット
10・24	水			シルフィードカレー 和風ポテトサラダ チーズ	米・バター 油・小麦粉・ココア 砂糖・カレー粉・ベーキングパウダー じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	鶏肉・ヨーグルト 塩昆布・かつお節 チーズ・牛乳・卵	玉ねぎ・にんにく しょうが・トマト缶・コーン	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 クッキー	474 Kcal	16.5 g	16.5 g	298 mg	麦茶 星っこ
11・25	木			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 餡パン・ホイップクリーム・おかん	豚肉・味噌 ちくわ・もずく・牛乳	長ねぎ・キャベツ ピーマン・人参・白菜	麦茶 プチスティック 牛乳 ポケットサンド	476 Kcal	18.0 g	13.0 g	205 mg	麦茶 二色せんべい
12・26	金			ロールパン マカロニグラタン コールスロー コーンスープ	ロールパン・マカロニ 油・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・コーンスープの素 サケ・青のり	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン パセリ・ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 サケおにぎり	472 Kcal	16.9 g	15.9 g	235 mg	麦茶 きなこせんべい
13・27	土			ちゃんぽん れんこんのり塩和え チーズ	中華麺・ごま油 ゼリー・ウエハース	豚肉・さつま揚げ 豆乳・青のり・チーズ	人参・キャベツ もやし・れんこん・コーン	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ゼリー・ウエハース	357 Kcal	16.7 g	7.7 g	410 mg	麦茶 ミレービスケット
15・29	月			鶏ラーメン ちくわの磯辺揚げ ゼリー	中華麺・小麦粉 油・ゼリー 米・マヨネーズ	鶏肉・ちくわ 牛乳・ツナ	玉ねぎ・長ねぎ にんにく・しょうが もやし・にら 人参・ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 ツナマヨおにぎり	472 Kcal	19.9 g	12.7 g	195 mg	麦茶 英字ビスケット
16・30	火			ご飯 麻婆厚揚げ ササミの和え物 大根スープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 パイシート・こしあん ホイップクリーム	豚ひき肉・厚揚げ 味噌・鶏ササミ わかめ・牛乳	長ねぎ・にら きゅうり・人参 もやし・しょうが・大根	麦茶 花せんべい 牛乳 あんこパイ	470 Kcal	17.8 g	15.8 g	240 mg	麦茶 二色せんべい
17・31	水			鶏そぼろ丼 ハンサンスー 中華スープ	米・砂糖 油・春雨 ごま油・トルティーヤ	鶏ひき肉・ハム 豆腐・牛乳 豚ひき肉・チーズ	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン にら・にんにく	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 トルティーヤ	472 Kcal	17.3 g	14.8 g	200 mg	麦茶 ミレービスケット
18	木			ご飯 鮭フライ 切干大根のごま酢和え 里芋の味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油 ごま・砂糖 里芋・フルーチェ・ビスケット	サケ・味噌 鶏ササミ・牛乳	切干大根・キャベツ 人参・玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 フルーチェ・ビスケット	477 Kcal	20.1 g	10.9 g	232 mg	麦茶 星っこ
19	金			ご飯 鶏肉とナスの味噌炒め ほうれん草の白和え 厚揚げの味噌汁	米・砂糖 油・ごま・中華麺	鶏肉・味噌 しらたき・豆腐 厚揚げ・牛乳	なす・ピーマン 長ねぎ・しょうが にんにく・ほうれん草 人参・キャベツ	麦茶 プチスティック 牛乳 焼きそば	472 Kcal	19.5 g	13.1 g	258 mg	麦茶 きなこせんべい

* 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。

* 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。

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	473	18.3	14.4	225
3歳以上児	527	21.1	16.8	256

2023年5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	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐 人参・キャベツ 玉ねぎ・かぼちゃ	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参・キャベツ きゅうり・大根 玉ねぎ・かぼちゃ	軟飯 カレーの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 カレー・人参・キャベツ きゅうり・大根 玉ねぎ・かぼちゃ
2	火	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 じゃが芋・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 もやし・人参・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 わかめ・もやし・人参・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー
6・20	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐 キャベツ・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・大根 キャベツ・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・大根 キャベツ・人参 かぼちゃ・粉ミルク
8・22	月	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 大根・ブロッコリー キャベツ・人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・キャベツ 高野豆腐・人参 大根・ブロッコリー	軟飯 豚肉の煮物 野菜煮 スープ	米 豚肉・キャベツ 高野豆腐・人参 大根・ブロッコリー
9・23	火	おかゆ タイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 タイ・豆腐 大根・玉ねぎ 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・玉ねぎ もやし・大根 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・玉ねぎ もやし・大根 じゃが芋・粉ミルク
10・24	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 麩・玉ねぎ・かぼちゃ じゃが芋・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 麩・玉ねぎ・かぼちゃ じゃが芋・ブロッコリー
11・25	木	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 白菜・人参 ブロッコリー・かぼちゃ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・キャベツ・ピーマン 人参・かぼちゃ ブロッコリー・白菜	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・キャベツ・ピーマン 人参・かぼちゃ ブロッコリー・白菜
12・26	金	パン粥 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 豆腐 ブロッコリー キャベツ・ほうれん草	パン粥 鶏肉の煮物 麩の煮物 スープ	食パン・粉ミルク 鶏肉・玉ねぎ 麩・ブロッコリー キャベツ・豆腐	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・麩 ブロッコリー キャベツ・豆腐
13・27	土	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 人参・キャベツ ほうれん草・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 もやし・人参・キャベツ ほうれん草・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 もやし・人参・ブロッコリー キャベツ・かぼちゃ
15・29	月	おかゆ タイの煮物 野菜煮 スープ	米 タイ・豆腐 かぼちゃ・玉ねぎ 人参	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 ほうれん草・かぼちゃ・もやし 人参・玉ねぎ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 ほうれん草・かぼちゃ・もやし 人参・玉ねぎ
16・30	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐 大根・人参 ブロッコリー・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・人参 大根・きゅうり 豆腐・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・もやし・人参 大根・きゅうり 豆腐・わかめ
17・31	水	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 キャベツ・かぼちゃ 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・豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ 麩・かぼちゃ	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ 麩・かぼちゃ
18	木	おかゆ タイの煮物 野菜煮 スープ	米 タイ・豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・サケ・高野豆腐 人参・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・豆腐	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・高野豆腐 豆腐・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参
19	金	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 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・ナス・ピーマン 人参・キャベツ 豆腐・ブロッコリー・麩	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・ナス・ピーマン 人参・キャベツ 豆腐・ブロッコリー・麩