

# 2023年6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	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	
1	木	麦ご飯 アジの南蛮漬け 塩昆布和え 厚揚げの味噌汁	米・押し麦 片栗粉・油 砂糖・小麦粉	アジ・塩昆布 厚揚げ・味噌 牛乳	ねぎ・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・長ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 ちんすこう	475 Kcal	18.2 g	10.5 g	242 mg	麦茶 ミレービスケット
2	金	チキントマトスパゲッティ 野菜スープ チーズ	スパゲティ・砂糖 米・ごま油	鶏肉・チーズ 牛乳・味噌	玉ねぎ・なす トマト缶・パセリ キャベツ・人参 パプリカ・にら	麦茶 星っこ 牛乳 中華風五平餅	478 Kcal	20.1 g	14.3 g	231 mg	麦茶 二色せんべい
3・17	土	鶏もやし丼 野菜味噌汁 ゼリー	米・砂糖 油・ごま ゼリー・ウエハース ブルーベリージャム	鶏肉・ヨーグルト	もやし・にら 大根・玉ねぎ ナス・人参・長ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ブルーベリーヨーグルト・ウエハース	400 Kcal	13.5 g	9.4 g	243 mg	麦茶 星っこ
5・19	月	麦ご飯 白身魚の西京焼き 蒸し鶏のサラダ けんちん汁	米・押し麦 砂糖・里芋 ごま油・さつま芋 油・グラニュー糖	ホキ・味噌 鶏ササミ・牛乳	キャベツ・人参 きゅうり・大根 ごぼう・小松菜	麦茶 ブレンクラッカー 牛乳 さつま芋スティック	479 Kcal	17.6 g	10.0 g	206 mg	麦茶 きなこせんべい
6・20	火	ご飯 バーベキューチキン マカロニポテトサラダ 麩のすまし汁	米・砂糖 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ・麩 ホットケーキミックス・バター・牛乳	鶏肉・ハム ひじき・牛乳・卵	人参・きゅうり 長ねぎ・ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 甘食	465 Kcal	18.9 g	15.1 g	207 mg	麦茶 英字ビスケット
7・21	水	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ナスの味噌汁	米・片栗粉 ごま油・砂糖 ゼリーの素・ウエハース・油	鶏肉・ひじき さつま揚げ・味噌 牛乳	しょうが・にんにく 人参・なす・玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 アジサイゼリー・ウエハース	469 Kcal	16.9 g	13.0 g	318 mg	麦茶 ミレービスケット
8・22	木	ご飯 麻婆ナス ビーフンサラダ 中華スープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 ビーフン・食パン マヨネーズ	豚ひき肉・味噌 ハム・豆腐 牛乳・チーズ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にら なす・人参・コーン キャベツ・もやし・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 コーンマヨトースト	477 Kcal	15.6 g	15.1 g	202 mg	麦茶 きなこせんべい
9・23	金	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜マリネ ポトフスープ	ロールパン・油 砂糖・米	鶏肉・ウインナー 牛乳・ツナ かつお節・ひじき・塩昆布	玉ねぎ・人参 トマト缶・パセリ パプリカ・レモン・キャベツ	麦茶 星っこ 牛乳 おかかツナおにぎり	475 Kcal	19.6 g	16.7 g	207 mg	麦茶 英字ビスケット
10・24	土	味噌ラーメン じゃが芋のごま和え チーズ	中華麺・ごま油 じゃが芋・砂糖 ごま・たい焼き	鶏ひき肉・なると 味噌・チーズ	ほうれん草・もやし コーン・人参・ピーマン	麦茶 プチスティック 麦茶 たい焼き	370 Kcal	15.1 g	8.5 g	181 mg	麦茶 二色せんべい
12・26	月	麦ご飯 サケの照り焼き オクラサラダ わかめと豆腐の味噌汁	米・押し麦 砂糖・ビーフン ごま油	サケ・かつお節 わかめ・豆腐 味噌・牛乳・鶏肉	しょうが・オクラ もやし・人参 きゅうり・ピーマン パプリカ	麦茶 ブレンクラッカー 牛乳 焼きビーフン	474 Kcal	20.7 g	10.6 g	205 mg	麦茶 きなこせんべい
13・27	火	ご飯 鶏肉の煮物 もやしの和え物 油揚げの味噌汁	米・ごま油 ごま・砂糖 パイシート・グラニュー糖	鶏肉・さつま揚げ 油揚げ・味噌・牛乳	大根・もやし にら・人参 キャベツ・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 バナナパイ	472 Kcal	17.7 g	16.0 g	203 mg	麦茶 ミレービスケット
14・28	水	ご飯 ミートローフ 納豆和え なめこのすまし汁	米・パン粉 ホットケーキミックス・油	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・納豆 卵・ウインナー	玉ねぎ・キャベツ 人参・なめこ・大根	麦茶 花せんべい 牛乳 ケーキサレ	468 Kcal	18.3 g	14.0 g	212 mg	麦茶 英字ビスケット
15・29	木	キーマカレー コンソメスープ フルーチェ	米・油 さつま芋・カレーフレーク フルーチェの素・もも缶 麩・バター・じゃが芋	豚ひき肉・牛乳 青のり	玉ねぎ・人参 なす・かぼちゃ キャベツ・パプリカ	麦茶 星っこ 牛乳 スナッ麩	479 Kcal	15.8 g	15.6 g	209 mg	麦茶 二色せんべい
16・30	金	鶏肉うどん 人参金平 ゼリー	うどん・砂糖 ごま油・ごま ゼリー・米	鶏肉・さつま揚げ ひじき・牛乳	玉ねぎ・なす 長ねぎ・ねぎ 人参・にら もやし・コーン	麦茶 プチスティック 牛乳 ケチャップおにぎり	473 Kcal	16.9 g	12.5 g	212 mg	麦茶 ミレービスケット

\*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。

### 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	474	17.9	13.7	219
3歳以上児	526	20.5	16.0	247

# 2023年6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	木	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 ブロッコリー・玉ねぎ	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり 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・玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり 豆腐・ブロッコリー
2	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ブロッコリー トマト・玉ねぎ 人参・キャベツ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 トマト・人参・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 トマト・人参・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ
3・17	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・もやし・なす 人参・かぼちゃ 玉ねぎ・豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・もやし・なす 人参・かぼちゃ 玉ねぎ・豆腐
5・19	月	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・人参 大根・豆腐 さつまいも・粉ミルク	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・人参・キャベツ 大根・きゅうり さつまいも・粉ミルク	軟飯 カレーの煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 カレー・人参・キャベツ 大根・きゅうり さつまいも・粉ミルク
6・20	火	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・ブロッコリー じゃが芋 豆腐・人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・じゃが芋 ブロッコリー・人参 きゅうり・高野豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・じゃが芋 ブロッコリー・人参 きゅうり・高野豆腐
7・21	水	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・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 人参・なす・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 人参・なす・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ
8・22	木	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ 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・豆腐・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・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・豆腐・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ブロッコリー
9・23	金	パン粥 カレーの煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク カレー・玉ねぎ 豆腐・人参 トマト・キャベツ	パン粥 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏肉・トマト・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 人参・高野豆腐	食パン 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 鶏肉・トマト・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 人参・高野豆腐
10・24	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・ブロッコリー ほうれん草・人参 じゃが芋・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・じゃが芋 ほうれん草・ピーマン もやし・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・じゃが芋 ほうれん草・ピーマン もやし・人参
12・26	月	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 ブロッコリー ほうれん草・かぼちゃ	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・もやし・ピーマン きゅうり・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・もやし・ピーマン きゅうり・ブロッコリー 豆腐・わかめ
13・27	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 大根・人参 ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・大根 もやし・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・大根 もやし・人参
14・28	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ほうれん草 キャベツ 人参・大根	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 納豆和え ミルクスープ	米 鶏ひき肉・大根・高野豆腐 納豆・キャベツ・人参 ほうれん草・粉ミルク	軟飯 鶏ひき肉の煮物 納豆和え ミルクスープ	米 鶏ひき肉・大根・高野豆腐 納豆・キャベツ・人参 ほうれん草・粉ミルク
15・29	木	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・じゃが芋 玉ねぎ・豆腐 さつまいも・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・じゃが芋・キャベツ さつまいも・玉ねぎ 豆腐・ナス	おかゆ 豚ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 豚ひき肉・じゃが芋・キャベツ さつまいも・玉ねぎ 豆腐・ナス
16・30	金	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 人参・ブロッコリー 玉ねぎ・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・もやし	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・もやし