

2023年10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	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						
2・16	月	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト	米・油 ハヤシルウ・マヨネーズ 砂糖・もも缶 <small>ブルーベリージャム・粒の皮・じゃが芋</small>	豚肉・ひじき ヨーグルト・牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・ひじき もやし・きゅうり	麦茶 花せんべい 牛乳 サモサ 麦茶 星っこ 牛乳 さつま芋ケーキ	478 Kcal	13.5 g	17.2 g	223 mg	麦茶 ミレービスケット
3・17	火	ご飯 麻婆豆腐 ピーマンの和え物 もずくスープ	米・片栗粉 ごま油・ピーマン 砂糖・ホットケーキミックス さつま芋・ごま	豚ひき肉・豆腐 味噌・ハム もずく・牛乳 卵	しょうが・にんにく 長ねぎ・にら きゅうり・人参	麦茶 星っこ 牛乳 さつま芋ケーキ	468 Kcal	17.0 g	14.0 g	233 mg	麦茶 二色せんべい
4・18	水	ご飯 チキンカツ 白菜のお浸し 厚揚げの味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油 <small>パイシート・グラニュー糖</small>	鶏肉・かつお節 厚揚げ・味噌 牛乳・卵	白菜・もやし 人参・大根 ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ミニクロワッサン	465 Kcal	18.9 g	16.5 g	205 mg	麦茶 きなこせんべい
5・19	木	ご飯 サバの味噌煮 すき昆布煮 かぼちゃの味噌汁	米・砂糖 中華麺	サバ・味噌 昆布・さつま揚げ 牛乳・ウインナー 青のり	しょうが・人参 かぼちゃ・玉ねぎ キャベツ	麦茶 プチスティック 牛乳 焼きそば	478 Kcal	19.1 g	12.2 g	213 mg	麦茶 星っこ
6・20	金	味噌ラーメン ゆかり揚げ ゼリー	中華麺・ごま油 小麦粉・油 ゼリー・米 ごま	豚ひき肉・味噌 ちくわ・ゆかり 牛乳・わかめご飯の素	もやし・長ねぎ 人参・コーン 玉ねぎ・にんにく	麦茶 英字ビスケット 牛乳 <small>(災害備蓄用米使用)</small> わかめおにぎり	473 Kcal	16.9 g	11.6 g	197 mg	麦茶 ミレービスケット
10・24	火	カレーライス 切干大根のサラダ フルーチェ	米・押し麦 じゃが芋・油 <small>カレーフレーク・フルーチェの素・砂糖</small> もも缶・麩・バター	鶏肉・牛乳 きなこ	玉ねぎ・人参 切干大根・もやし キャベツ・しょうが	麦茶 星っこ 牛乳 きな粉スナック	473 Kcal	15.9 g	14.5 g	205 mg	麦茶 英字ビスケット
11・25	水	ご飯 甘辛チキン ひじきの煮物 麩と大根の味噌汁	米・砂糖 麩・小麦粉 <small>ベーキングパウダー・あんこ</small>	鶏肉・ひじき さつま揚げ・味噌 牛乳	にんにく・人参 大根	麦茶 花せんべい 牛乳 あんこ蒸しパン	473 Kcal	15.9 g	14.5 g	205 mg	麦茶 二色せんべい
12・26	木	ご飯 肉じゃが 茎わかめ金平 高野豆腐の味噌汁	米・さつま芋 砂糖・食パン 小麦粉・バター グラニュー糖	鶏肉・さつま揚げ 高野豆腐・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 にら・長ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 メロンパントースト	475 Kcal	20.5 g	13.3 g	232 mg	麦茶 ミレービスケット
13・27	金	麦ご飯 タラのみぞれ煮 ちくわの和え物 油揚げのすまし汁	米・押し麦 砂糖・ごま油 ごま・トルティーヤ マヨネーズ	タラ・ちくわ ひじき・油揚げ 牛乳・チーズ	ねぎ・しょうが もやし・人参 玉ねぎ・コーン 大根	麦茶 英字ビスケット 牛乳 コーンマヨピザ	462 Kcal	17.7 g	11.7 g	209 mg	麦茶 きなこせんべい
14・28	土	焼きうどん 豆腐スープ ゼリー	うどん・ごま油 ゼリー・いちごジャム 砂糖・ウエハース	鶏肉・かつお節 豆腐・ヨーグルト	キャベツ・玉ねぎ 人参・切干大根	麦茶 プチスティック 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	343 Kcal	12.2 g	8.8 g	247 mg	麦茶 星っこ
21	土	タマツナサンド ポトフスープ チーズ	食パン・マヨネーズ バームクーヘン	卵・ツナ ウインナー・チーズ	キャベツ・玉ねぎ 人参	麦茶 プチスティック 麦茶 バームクーヘン	339 Kcal	10.5 g	12.3 g	185 mg	麦茶 二色せんべい
23	月	麦ご飯 豚バラ大根 もやしの磯香和え なめこのすまし汁	米・押し麦 砂糖・食パン カレーフレーク	豚肉・のり ひじき・牛乳 豚ひき肉・チーズ	大根・もやし 人参・キャベツ なめこ・長ねぎ 玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 キーマトースト	478 Kcal	13.5 g	17.2 g	223 mg	麦茶 ミレービスケット
30	月	麦ご飯 鶏肉の甘酒味噌焼き マカロニサラダ 長ねぎの味噌汁	米・押し麦 甘酒・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋 片栗粉・油	鶏肉・味噌 ハム・わかめ 牛乳・ツナ 青のり	きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 たご焼き風	474 Kcal	20.3 g	16.7 g	185 mg	麦茶 きなこせんべい
31	火	🍌芋ご飯🍌 かほバーグ 焼きナス 鶏汁🍷	米・さつま芋 パン粉・油 ゼリーの素・ウエハース ごま	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・かつお節 味噌・牛乳 鶏肉	玉ねぎ・かぼちゃ なす・大根 人参・長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳	481 Kcal	15.9 g	12.8 g	346 mg	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。
 ★海老名市に所存する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』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。

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	472	17.7	13.9	222
3歳以上児	527	19.9	16.0	246

2023年10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)	
2・16	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ かぼちゃ 豆腐・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・もやし きゅうり・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・高野豆腐・ひじき 玉ねぎ・もやし きゅうり・かぼちゃ
3・17	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 さつまいも・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・人参 さつまいも・ほうれん草 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・人参 さつまいも・ほうれん草 豆腐・ブロッコリー
4・18	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 白菜・人参 大根	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 白菜・もやし 大根・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 白菜・もやし 大根・人参
5・19	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ サケの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 サケ・豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 サケ・豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク
6・20	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ブロッコリー ほうれん草 人参・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・人参
10・24	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・もやし じゃが芋・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・もやし じゃが芋・キャベツ
11・25	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・大根 人参・ブロッコリー 豆腐・かぼちゃ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・大根 人参・ブロッコリー 豆腐・かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・ひじき・大根 人参・ブロッコリー 豆腐・かぼちゃ
12・26	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 人参・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・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ほうれん草 さつまいも・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・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ほうれん草 さつまいも・粉ミルク
13・27	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 大根・ブロッコリー ほうれん草	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・豆腐・もやし 大根・人参 玉ねぎ・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・豆腐・もやし 大根・人参 玉ねぎ・ブロッコリー
14・28	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ブロッコリー 人参・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 人参・ブロッコリー 玉ねぎ・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 人参・ブロッコリー 玉ねぎ・かぼちゃ
21	土	パン粥 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク カレー・豆腐 キャベツ・玉ねぎ 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 かぼちゃ・ブロッコリー	食パン 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 かぼちゃ・粉ミルク
23	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・ほうれん草 かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 もやし・玉ねぎ キャベツ・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・高野豆腐 ひじき・もやし・玉ねぎ キャベツ・大根
30	月	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 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・ブロッコリー 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・わかめ・人参 きゅうり・ブロッコリー じゃが芋・粉ミルク
31	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・大根 かぼちゃ・さつまいも 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・なす・大根 かぼちゃ・さつまいも	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・大根 かぼちゃ・さつまいも