



# 2023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	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	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	g	
1	水	ご飯 タラの酢豚風 ビーフンサラダ 豆腐のスープ	米・砂糖	タラ・ハム	玉ねぎ・人参	麦茶	484	19.5	11.7	207	1.0	麦茶
			ビーフン・ごま油	豆腐・牛乳	パプリカ・キャベツ	花せんべい	Kcal	g	g	mg	g	
2	木	ご飯 シウマイ風 白菜のナムル 油揚げのすまし汁	米・片栗粉	豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・しょうが	麦茶	491	16.6	14.9	215	0.9	麦茶
			砂糖・ごま油	油揚げ・牛乳	白菜・もやし	英字ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
4・18	土	焼きそば 厚揚げのスープ ゼリー	中華麺・油	豚肉・青のり	キャベツ・人参	麦茶	416	9.9	16.5	49	0.8	麦茶
			ゼリー・ドーナッツ	厚揚げ	ピーマン・玉ねぎ	プチスティック	Kcal	g	g	mg	g	
6・20	月	ご飯 ピザ風ハンバーグ フレンチサラダ わかめの味噌汁	米・油	豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	492	18.8	15.1	229	1.0	麦茶
			パン粉・砂糖	チーズ・ハム	パプリカ・キャベツ	星っこ	Kcal	g	g	mg	g	
7・21	火	ご飯 チャブチェ 蒸し鶏のサラダ 中華スープ	米・春雨	豚肉・鶏ササミ	玉ねぎ・人参	麦茶	486	13.3	16.7	217	0.7	麦茶
			砂糖・ごま油	ひじき・牛乳	ピーマン・しょうが	プチスティック	Kcal	g	g	mg	g	
8・22	水	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの和え物 なめこの味噌汁	米・片栗粉	鶏肉・わかめ	しょうが・キャベツ	麦茶	531	20.7	15.7	270	1.3	麦茶
			油・ホットケーキミックス	ひじき・味噌	きゅうり・人参	英字ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
9	木	ご飯 松風焼き 切干大根の塩昆布和え さつま芋の味噌汁	米・油	鶏ひき肉・味噌	玉ねぎ・切干大根	麦茶	487	17.2	12.4	237	0.9	麦茶
			パン粉・ごま	ひじき・塩昆布	もやし・人参	おかき	Kcal	g	g	mg	g	
10・24	金	●さつま芋のカレー もやしの和え物 ヨーグルト	米・さつま芋	鶏肉・ひじき	人参・玉ねぎ	麦茶	496	17.0	12.3	269	1.2	麦茶
			カレーフレーク・砂糖	かつお節・ヨーグルト	かぼちゃ・もやし	花せんべい	Kcal	g	g	mg	g	
11・25	土	ピピン丼 わかめスープ チーズ	米・ごま	豚ひき肉・わかめ	人参・玉ねぎ	麦茶	399	12.3	10.7	331	1.0	麦茶
			ごま油・ゼリー	チーズ	にら・人参	プチスティック	Kcal	g	g	mg	g	
13・27	月	ご飯 チキンチャップ 筍わかめの中華和え 高野豆腐の味噌汁	米・ごま油	鶏肉・ひじき	きゅうり・大根	麦茶	494	20.6	16.2	233	1.2	麦茶
			食パン・バター	筍わかめ・高野豆腐	人参・白菜	英字ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
14・28	火	ご飯 クリームシチュー ひじきサラダ チーズ	米・シチューの素	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参	麦茶	492	16.3	16.1	399	1.4	麦茶
			さつま芋・ごま油	ひじき・チーズ	白菜・きゅうり	星っこ	Kcal	g	g	mg	g	
15・29	水	ミートソーススパゲッティ ジャーマンポテト コンソメスープ	米・シチューの素	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参	麦茶	488	17.8	12.4	233	1.3	麦茶
			さつま芋・米	ウイナー・かつお節	キャベツ・大根	プチスティック	Kcal	g	g	mg	g	
16・30	木	ご飯 フリのカレー照り焼き 磯香和え にら玉汁	米・小麦粉	豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・人参	麦茶	496	19.4	13.3	202	0.9	麦茶
			砂糖・カレー粉	卵・味噌	もやし・にら	花せんべい	Kcal	g	g	mg	g	
17	金	ロールパン マカロニミートグラタン コールスロー 野菜スープ	米・小麦粉	豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム	麦茶	491	16.4	15.9	224	1.5	麦茶
			砂糖・パン粉	ホワイトソース・牛乳	キャベツ・コーン	おかき	Kcal	g	g	mg	g	
			マヨネーズ・米	ハム・ツナ	人参・長ねぎ	牛乳	543	18.3	18.2	247	1.4	二色せんべい

\*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【●バターナッツかぼちゃ】【◆紫さつま芋】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	494	17.8	14.5	249	1.1
3歳以上児	539	19.8	16.3	268	1.2



# 2023ねん11がつたまげらーさこさ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	ちやくやほねになるもの	からだのちようしをたのめるもの	えんちようほいくおやつ	えんちようほいくおやつ					
1	すい	ごはん たらのすぶたふう びーふんさらだ とうふのすーぶ	こめ・さとう びーふん・ごまあぶら とるていーや・あぶら	たら・はむ とうふ・ぎゅうにゅう ぶたひきにく・ちーず	たまねぎ・にんじん ばぶりか・きゅべつ きゅうり・にら きりほしいだいこん・ながねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう とるていーや	484 Kcal	19.5 g	11.7 g	207 mg	1.0 g	むぎちや きなこせんべい
		2	もく	ごはん しゅうまいふう はくさいのなむる あぶらあげのすましじる	こめ・かたくりこ さとう・ごまあぶら しゅうまいのかわ・ごま こむぎこ	ぶたひきにく・とうふ あぶらあげ・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・だいこん	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう ちんすこう	491 Kcal	16.6 g	14.9 g	215 mg
4・18	ど	やきそば あつあげのすーぶ ぜりー	ちゅうかめん・あぶら ぜりー・どーなつつ	ぶたにく・あおのり あつあげ	きゅべつ・にんじん びーまん・たまねぎ にら	むぎちや ぶちすていっく むぎちや どーなつつ	416 Kcal	9.9 g	16.5 g	49 mg	0.8 g	むぎちや みれーびすけつと
		6・20	げつ	ごはん びさふうはんぱーく ふれんちさらだ わかめのみそじる	こめ・あぶら ばんこ・さとう かたくりこ	ぶたひきにく・とりひきにく ちーず・はむ とうふ・わかめ みそ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・びーまん ばぶりか・きゅべつ にんじん・かぼちゃ	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう かぼちゃもち	492 Kcal	18.8 g	15.1 g	229 mg
7・21	か	ごはん ちゃぶちえ むしどりのさらだ ちゅうかすーぶ	こめ・はるさめ さとう・ごまあぶら ごま・ばたー	ぶたにく・とりささみ ひじき・ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ・にんじん びーまん・しょうが もやし・きゅうり だいこん・きゅべつ	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ここあくつきー	486 Kcal	13.3 g	16.7 g	217 mg	0.7 g	むぎちや きなこせんべい
		8・22	すい	ごはん とりのからあげ きゅべつをあえもの なめこのみそじる	こめ・かたくりこ あぶら・ほつとけーきみくす	とりにく・わかめ ひじき・みそ ぎゅうにゅう・すきむるく	しょうが・きゅべつ きゅうり・にんじん なめこ・たまねぎ	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう むしばん	531 Kcal	20.7 g	15.7 g	270 mg
9	もく	ごはん まつかぜやき きりほしいだいこんのしおこんぼあえ さつまいものみそじる	こめ・あぶら ばんこ・ごま ごまあぶら・さつまいも	とりひきにく・みそ ひじき・しおこんぼ ぎゅうにゅう・ちーず	たまねぎ・きりほしいだいこん もやし・にんじん	むぎちや おかし ぎゅうにゅう ばん	487 Kcal	17.2 g	12.4 g	237 mg	0.9 g	むぎちや ほしっこ
		10・24	きん	●さつまいものかれー もやしのあえもの よーぐると	こめ・さつまいも かれーふれーく・さとう あぶら・べりーしゃゆ・こーんふれーく ふ・ばたー	とりにく・ひじき かつおぶし・よーぐると ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ かぼちゃ・もやし はくさい・きゅうり ばせり	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう すなっふ	496 Kcal	17.0 g	12.3 g	269 mg
11・25	ど	びびんばどん わかめすーぶ ちーず	こめ・ごま ごまあぶら・ぜりー うえはーす	ぶたひきにく・わかめ ちーず	にら・にんじん もやし・ながねぎ	むぎちや ぶちすていっく むぎちや ぜりー・うえはーす	399 Kcal	12.3 g	10.7 g	331 mg	1.0 g	むぎちや きなこせんべい
		13・27	げつ	ごはん ちきんちやっぴ くきわかめのちゅうかあえ こやどうふのみそじる	こめ・ごまあぶら しよくばん・ばたー さとう・めーぶるしろうぶ	とりにく・ひじき くきわかめ・こやどうふ みそ・ぎゅうにゅう	きゅうり・だいこん にんじん・はくさい ながねぎ	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう みるくふれんちとーすと	494 Kcal	20.6 g	16.2 g	233 mg
14・28	か	ごはん くりーむしちゅー ひじきさらだ ちーず	こめ・しちゅーのもと さつまいも・ごまあぶら ぱいしーと・こしあん	とりにく・ぎゅうにゅう ひじき・ちーず	たまねぎ・にんじん はくさい・きゅうり きゅべつ・だいこん	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう あんこぱい	492 Kcal	16.3 g	16.1 g	399 mg	1.4 g	むぎちや にしよせんべい
		15・29	すい	みーとそーすすばけつていよ じゃーまんぼてと こんそめすーぶ	すばけつてい・さとう さつまいも・こめ ごま	ぶたひきにく・ちーず ういんなー・かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん きゅべつ・だいこん	むぎちや ぶちすていっく ぎゅうにゅう ゆかりあかかおにぎり	488 Kcal	17.8 g	12.4 g	233 mg
16・30	もく	ごはん ぶりのかれーてりやき いそかあえ にらたまじる	こめ・こむぎこ さとう・かれーこ さつまいも・かたくりこ あぶら	ぶり・のり たまご・みそ ぎゅうにゅう・とうにゅう	きゅべつ・にんじん もやし・にら	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう ◆さつまいもぼーる	496 Kcal	19.4 g	13.3 g	202 mg	0.9 g	むぎちや ほしっこ
		17	きん	ろーるばん まかろにみーとくらたん こーるすろー やさいすーぶ	ろーるばん・まかろに さとう・ばんこ まよねーす・こめ	ぶたひきにく・ちーず ほわいとそーす・ぎゅうにゅう はむ・つな	たまねぎ・まっしゅるーむ きゅべつ・こーん にんじん・ながねぎ ねぎ	むぎちや おかし ぎゅうにゅう つなまよおにぎり	491 Kcal	16.4 g	15.9 g	224 mg

\*こんだての「ごはん」にしようしているおこめは、こくないさんまいです。  
 \*えいようかはじょうだんが0~2さいじ(ごぜんおやつあり)、げだんが3~5さいじ(ごぜんおやつなし)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。  
 \*ほいくえんではいろいろなしよくざ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、たべたことがないしよくざいはじせんにごかいておためしください。  
 \*かながわけん(よこはましせやく)のうかさんのじばやさい【●ばたーなつつかぼちゃ】【◆むらさきさつまいも】です。  
 てんこうによりしようできないあいがあります。ごりょうしようください。

きゅうふえいよりうりょうへいきん

	えねるぎー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	かるしゅうむ(mg)	しよせんとうりょう(g)
3歳未満児	494	17.8	14.5	249	1.1
3歳以上児	539	19.8	16.3	268	1.2



# 2023年11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	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 キャベツ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・豆腐・人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・かぼちゃ	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・豆腐・人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・かぼちゃ
2	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・白菜 人参・大根 ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 白菜・玉ねぎ 人参・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 白菜・玉ねぎ 人参・大根
4・18	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 人参・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー
6・20	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・キャベツ 玉ねぎ・人参 かぼちゃ・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・豆腐 人参・キャベツ かぼちゃ・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・豆腐 人参・キャベツ かぼちゃ・粉ミルク
7・21	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 ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・キャベツ もやし・大根 人参・ほうれん草	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・ひじき・キャベツ もやし・大根 人参・ほうれん草
8・22	水	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 キャベツ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 キャベツ・玉ねぎ 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・きゅうり
9	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 かぼちゃ・ほうれん草 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・豆腐・人参 もやし・玉ねぎ 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・ひじき・人参 もやし・玉ねぎ さつまいも・粉ミルク
10・24	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・さつまいも 玉ねぎ・白菜 豆腐・ブロッコリー	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 白菜・さつまいも	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・もやし・きゅうり 白菜・さつまいも
11・25	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 ブロッコリー 人参・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 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 わかめ・豆腐
13・27	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・白菜 人参・大根 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・高野豆腐・白菜 人参・きゅうり 大根・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・高野豆腐・白菜 人参・きゅうり 大根・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 カレー・豆腐 キャベツ・大根 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・大根 玉ねぎ・キャベツ 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・ひじき・大根 玉ねぎ・キャベツ さつまいも・粉ミルク
15・29	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまいも 大根・ブロッコリー キャベツ・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 さつまいも・キャベツ 大根・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 さつまいも・キャベツ 大根・ブロッコリー
16・30	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 さつまいも ほうれん草・人参	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・高野豆腐・もやし さつまいも・人参 キャベツ・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・高野豆腐・もやし さつまいも・人参 キャベツ・ほうれん草
17	金	パン粥 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー	パン粥 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏ひき肉・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー	食パン 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 豚ひき肉・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー