



# 2023年12月たまプラ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)	食塩相当量 (g)	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	午前おやつ	午後おやつ								
1	金	麦ご飯	米・押麦	鶏ひき肉・ひじき	玉ねぎ・れんこん	麦茶	489	16.3	11.9	213	0.7				
		れんこんのはさみ焼き マカロニサラダ 長ねぎのすまし汁	パン粉・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ・グラニュー糖 麩・餃子の皮・リンゴ缶	ハム・牛乳	キャベツ・人参 ねぎ・長ねぎ	英字ビスケット	Kcal								麦茶
2・16	土	ナポリタン	スパゲティ・砂糖	ウィンナー・粉チーズ	玉ねぎ・パプリカ	麦茶	392	11.7	9.2	188	1.2				
		かぼちゃスープ チーズ	今川焼き	パンパンスープの素	人参	ブチスティック	Kcal								麦茶
4・18	月	ご飯	米・油	豚肉・ひじき	玉ねぎ・しょうが	麦茶	474	15.5	16.1	230	1.5				
		生姜焼き ひじきの含め煮 豆腐の味噌汁	食パン	さつま揚げ・豆腐 味噌・牛乳 ウィンナー・チーズ	にんにく・人参 なす・マッシュルーム コーン・ピーマン	花せんべい	Kcal								麦茶
5・19	火	キーマカレー	米・カレーフレーク	豚ひき肉・塩昆布	玉ねぎ・人参	麦茶	493	14.2	14.0	202	1.3				
		さつま芋の和え物 野菜スープ	さつま芋・小麦粉 バター・粉糖 ココア	牛乳・卵	ねぎ・にんにく キャベツ・大根	星っこ	Kcal								麦茶
6・20	水	ご飯	米・油	厚揚げ・鶏ひき肉	大根・人参	麦茶	484	17.9	14.9	251	0.9				
		厚揚げのそぼろ煮 納豆和え なめこの味噌汁	パイシート・ココア グラニュー糖	納豆・のり 味噌・牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・もやし 長ねぎ・なめこ	花せんべい	Kcal								麦茶
7	木	磯辺もち	もち米・米	きなこ・のり	大根・人参	麦茶	488	18.6	12.8	379	1.0				
		納豆もち きなこもち 鶏汁	砂糖・さつま芋 ウエハース・フルーチェの素 もも缶	納豆・鶏肉 味噌・牛乳	玉ねぎ・長ねぎ	おかき	Kcal								麦茶
8・22	金	麦ご飯	米・押し麦	鶏肉・昆布	しょうが・長ねぎ	麦茶	496	21.2	15.6	219	1.1				
		鶏肉のネギダレ焼き すき昆布煮 大根の味噌汁	砂糖・ごま油 ごま・ピーマン	さつま揚げ・油揚げ 味噌・牛乳	人参・大根 パプリカ	英字ビスケット	Kcal								麦茶
9・23	土	麻婆丼	米・ごま油	豚ひき肉・豆腐	長ねぎ・にら	麦茶	400	12.8	10.4	208	0.8				
		もずくスープ ゼリー	砂糖・ごま ゼリー・リンゴジャム ウエハース	味噌・ヨーグルト もずく		ブチスティック	Kcal								麦茶
11・25	月	ロールパン	ロールパン・じゃが芋	サケ・ホワイトソース	玉ねぎ・マッシュルーム	麦茶	486	20.4	13.2	262	1.6				
		サケグラタン キャベツサラダ コンソメスープ	パン粉・さつま芋 マヨネーズ・米・ビスケット コンソメ・フルーベリジャム	牛乳・チーズ・ホイップクリーム かつお節・鶏ひき肉 ひじき・アイスクリーム	きゅうり・人参 ねぎ・大根 キャベツ・バナナ	ブチスティック	Kcal								麦茶
12・26	火	中華丼	米・砂糖	豚肉・さつま揚げ	人参・にら	麦茶	496	14.1	15.5	235	1.3				
		春雨サラダ わかめスープ	春雨・ごま油 ごま・食パン あんこ	ハム・ひじき わかめ・牛乳 ホイップクリーム	白菜・玉ねぎ きゅうり・長ねぎ	星っこ	Kcal								麦茶
13・27	水	鶏ラーメン	中華麺・小麦粉	鶏肉・ちくわ	しょうが・にんにく	麦茶	481	18.4	10.7	218	1.5				
		ちくわの磯辺揚げ ゼリー	油・ゼリー 米	青のり・牛乳 塩昆布・ツナ	もやし・長ねぎ 人参・玉ねぎ 大根・ねぎ	英字ビスケット	Kcal								麦茶
14・28	木	ご飯	米・油	鶏肉・高野豆腐	玉ねぎ・キャベツ	麦茶	490	21.6	15.0	260	1.2				
		鶏肉のキャベツ炒め 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁	麩・バター グラニュー糖	わかめ・味噌 牛乳	切り干し大根・人参	花せんべい	Kcal								麦茶
15	金	ご飯	米・片栗粉	プリ・塩昆布	キャベツ・きゅうり	麦茶	482	17.2	13.8	216	0.7				
		プリの竜田揚げ 塩昆布和え 油揚げのすまし汁	油・ごま油 麩・さつま芋 バター・砂糖	油揚げ・味噌 牛乳	人参・長ねぎ	おかき	Kcal								麦茶
21	木	ピザ	強力粉・小麦粉	鶏肉・ウィンナー	コーン・パセリ	麦茶	493	18.8	16.5	267	1.2				
		さつま芋サラダ 貝だくさんスープ	ベーキングパウダー・砂糖 バター・マヨネーズ さつま芋	チーズ・牛乳	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・きゅうり・パプリカ ブロッコリー・キャベツ・人参	おかき	Kcal								麦茶

\*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)の農家さんと提携して作った【赤かぶ】です。●神奈川県(横浜市瀬谷区)の農家さんと提携して作った【三浦大根】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	487	17.8	14.3	240	1.2
3歳以上児	536	19.7	16.2	259	1.3

# 2023年 12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	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ 豆腐・人参 ほうれん草・キャベツ	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・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・豆腐	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・豆腐
2・16	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草
4・18	月	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・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・なす 人参・ブロッコリー 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・なす 人参・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク
5・19	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ さつまいも・豆腐 大根・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・さつまいも	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・さつまいも
6・20	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ 玉ねぎ・大根 人参・豆腐	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏ひき肉・もやし 納豆・キャベツ 玉ねぎ・大根	軟飯 鶏ひき肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏ひき肉・もやし 納豆・キャベツ 玉ねぎ・大根
7	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 大根・人参 玉ねぎ・さつまいも	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・さつまいも 大根・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・さつまいも 大根・人参
8・22	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・大根 ブロッコリー・かぼちゃ 人参・ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・大根 ブロッコリー・かぼちゃ 人参・ほうれん草	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・大根 ブロッコリー・かぼちゃ 人参・ほうれん草
9・23	土	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 人参・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 ほうれん草・ブロッコリー かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 ほうれん草・ブロッコリー かぼちゃ
11・25	月	パン粥 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 豆腐・玉ねぎ じゃが芋・さつまいも 大根・かぼちゃ	パン粥 サケの煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク サケ・高野豆腐・玉ねぎ じゃが芋・きゅうり さつまいも・大根	食パン サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・もやし 納豆・キャベツ 玉ねぎ・大根
12・26	火	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 ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・白菜 きゅうり・人参 豆腐・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・白菜 きゅうり・人参 豆腐・わかめ
13・27	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 大根・ほうれん草 ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 大根・もやし	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 大根・もやし
14・28	木	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 人参・豆腐 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・玉ねぎ 人参・キャベツ 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・玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ・粉ミルク
15	金	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 ブロッコリー・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・サケ・豆腐 キャベツ・人参 きゅうり・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・豆腐 キャベツ・人参 きゅうり・ブロッコリー
21	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー 人参・豆腐	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・きゅうり・ブロッコリー キャベツ・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・きゅうり・ブロッコリー キャベツ・人参