

2024年2月たまプラーザ小桜愛児園献立表

日	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							
1	木	シルフィードカレー きゅうりのおかか和え フルーツヨーグルト	米・小麦粉 砂糖・カレー粉 もも缶・ブルーベリージャム 餃子の皮	鶏肉・ヨーグルト かつお節・牛乳 ウインナー・チーズ	玉ねぎ・トマト缶 しょうが・にんにく キャベツ・大根 人参・コーン・ピーマン	麦茶 プチスティック 牛乳 ピザ	481 Kcal	17.0 g	12.9 g	263 mg	0.7 g	麦茶 ミレービスケット
2	金	チャーハン 春巻き わかめスープ	米・ごま油 春巻きの皮・油 ごま・ブルーベリージャム	鶏ひき肉・わかめ 牛乳・アイスクリーム	長ねぎ・にんにく ピーマン・だけのこ	麦茶 おかき 牛乳 アイスクリーム	474 Kcal	14.6 g	13.6 g	233 mg	1.1 g	麦茶 きなこせんべい
3・17	土	ハヤシライス さつまいもサラダ チーズ	米・さつまいも ハヤシルー・マヨネーズ ゼリー・ウエハース	豚肉・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム 人参・きゅうり	麦茶 花せんべい 麦茶 ゼリー・ウエハース	414 Kcal	8.6 g	13.8 g	314 mg	1.2 g	麦茶 星っこ
5・19	月	ご飯 麻婆豆腐 白菜のナムル 中華スープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 ごま・ホットケーキミックス バター	豚ひき肉・味噌 牛乳・練乳 卵	長ねぎ・にら 白菜・もやし 人参・キャベツ 大根・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 甘食	488 Kcal	18.9 g	16.1 g	267 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい
6・20	火	ご飯 肉じゃが ちくわの和え物 麩のすまし汁	米・さつまいも 砂糖・食パン 麩・バター 油	豚肉・ちくわ ひじき・わかめ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ にんにく・パセリ	麦茶 星っこ 牛乳 ガーリックトースト	497 Kcal	14.7 g	14.0 g	239 mg	1.5 g	麦茶 ミレービスケット
7・21	水	ご飯 厚揚げの酢豚風 蒸し鶏のサラダ もずくスープ	米・油 砂糖・ごま 小麦粉・バター	鶏ササミ・もずく 牛乳	玉ねぎ・人参 パプリカ・もやし きゅうり・長ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 サブレ	493 Kcal	17.1 g	12.8 g	276 mg	0.5 g	麦茶 きなこせんべい
8・22	木	麦ご飯 サケの照り焼き チョレギサラダ風 なめこ汁	米・押し麦 砂糖・ごま ビーフン・ごま油	サケ・豆腐 味噌・牛乳 鶏肉・のり	キャベツ・きゅうり 人参・にんにく なめこ・パプリカ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 焼きビーフン	488 Kcal	20.8 g	10.8 g	213 mg	1.1 g	麦茶 二色せんべい
9	金	ご飯 ハーベキューチキン 油揚げの和え物 白菜の味噌汁	米・砂糖 ゼリーの素・ビスケット	鶏肉・油揚げ 味噌・牛乳	にんにく・もやし 人参・白菜 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ゼリー・ビスケット	493 Kcal	20.2 g	14.3 g	201 mg	1.0 g	麦茶 英字ビスケット
10・24	土	焼きうどん 野菜味噌汁 ゼリー	うどん・さつまいも ゼリー・ドーナッツ	鶏肉・かつお節 味噌	キャベツ・玉ねぎ 人参・大根	麦茶 星っこ 麦茶 ドーナッツ	402 Kcal	13.9 g	12.8 g	52 mg	1.3 g	麦茶 ミレービスケット
13・27	火	チキンカレーライス 切干大根のサラダ チーズ	米・押し麦 さつまいも・カレーフレーク ごま・マカロニ 砂糖・片栗粉	鶏肉・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 切干大根・キャベツ	麦茶 花せんべい 牛乳 みたらしまカロニ	489 Kcal	16.3 g	13.7 g	320 mg	1.5 g	麦茶 きなこせんべい
14・28	水	ご飯 アジフライ 莖わかめの和え物 キャベツの味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油 ごま・ごま油 ハイシート・グラニュー糖・ココア	アジ・莖わかめ ひじき・味噌 牛乳	きゅうり・人参 キャベツ・大根	麦茶 星っこ 牛乳 バルミエ	488 Kcal	18.9 g	13.9 g	236 mg	1.4 g	麦茶 二色せんべい
15・29	木	ご飯 鶏肉のんにくみそ焼き もよしの塩昆布和え 豆腐のすまし汁	米・マヨネーズ 食パン・もも缶 ホイップクリーム	鶏肉・味噌 塩昆布・豆腐 牛乳	にんにく・もやし 人参・キャベツ ほうれん草・長ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 フルーツサンド	490 Kcal	19.7 g	16.1 g	200 mg	1.1 g	麦茶 星っこ
16	金	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ ブルーチェ	スパゲッティ・砂糖 油・もも缶 ブルーベリージャム・米	鶏肉・牛乳 粉チーズ・ヨーグルト わかめご飯の素	玉ねぎ・トマト缶 パプリカ・キャベツ 人参	麦茶 プチスティック 牛乳 わかめのおにぎり	506 Kcal	17.9 g	12.6 g	237 mg	1.4 g	麦茶 ミレービスケット
26	月	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ ゼリー	米・さつまいも ゼリー・砂糖 米粉・油 ベーキングパウダー・小麦粉	シチューの素・鶏肉 牛乳・ツナ きなこ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり キャベツ・もやし	麦茶 おかき 牛乳 きなこフォカッチャ	484 Kcal	16.1 g	12.7 g	231 mg	0.8 g	麦茶 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。
 ★神奈川県海老名市に所産する『泉橋酒造』の酒米の米粉を使用しました。
 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	490	17.7	13.7	246	1.1
3歳以上児	539	19.6	15.4	263	1.1

2024年2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 カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 大根・キャベツ 人参・かぼちゃ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・玉ねぎ 大根・キャベツ 人参・かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・豆腐・玉ねぎ 大根・キャベツ 人参・かぼちゃ
2	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 ピーマン・ほうれん草 かぼちゃ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 ピーマン・ほうれん草 かぼちゃ・ブロッコリー
3・17	土	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・玉ねぎ 人参 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・玉ねぎ 人参・きゅうり さつまいも・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・玉ねぎ 人参・きゅうり さつまいも・粉ミルク
5・19	月	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・大根 白菜 キャベツ・豆腐	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・大根 もやし・白菜 キャベツ・豆腐	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・大根 もやし・白菜 キャベツ・豆腐
6・20	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまいも キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・さつまいも キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・ひじき・さつまいも キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし
7・21	水	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 人参・かぼちゃ 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 きゅうり・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 きゅうり・もやし
8・22	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・キャベツ ブロッコリー・ほうれん草 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・キャベツ 人参・ブロッコリー 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・キャベツ 人参・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク
9	金	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・かぼちゃ 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・もやし 白菜・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・もやし 白菜・かぼちゃ 人参・ほうれん草
10・24	土	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 キャベツ・大根 さつまいも・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・人参 さつまいも・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・人参 さつまいも・大根
13・27	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 かぼちゃ・キャベツ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・人参 さつまいも・キャベツ ブロッコリー・かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・人参 さつまいも・キャベツ ブロッコリー・かぼちゃ
14・28	水	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・大根 人参・キャベツ 豆腐・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・サケ・豆腐 キャベツ・大根 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・豆腐 キャベツ・大根 人参・きゅうり
15・29	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ ほうれん草 ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・キャベツ もやし・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・キャベツ もやし・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草
16	金	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・キャベツ 人参・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・かぼちゃ 人参・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・かぼちゃ 人参・キャベツ
26	月	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 さつまいも・大根 キャベツ・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・もやし・玉ねぎ さつまいも・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・もやし・玉ねぎ さつまいも・大根