



# 2024年3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	金	チャーハン 餃子のすまし汁	米・ごま油 餃子の皮・油 ごま・コーンフレーク・ゼリーの素 いちごジャム・ビスケット・麩	豚ひき肉・牛乳 ホイップクリーム・アイスクリーム アイスクリーム	長ねぎ・キャベツ にら・しょうが にんにく	麦茶 プチスティック 牛乳 パフェ	490 Kcal	14.6 g	14.6 g	209 mg	0.7 g	麦茶 ミレービスケット
2	土	ねぎ塩丼 わかめスープ チーズ	米・ごま油 今川焼き	豚肉・わかめ チーズ	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 今川焼き	390 Kcal	9.5 g	12.4 g	174 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい
4・18	月	ラーメン ちくわの磯辺揚げ ゼリー	中華麺・小麦粉 油・ゼリー 米・ごま ごま油	鶏肉・ちくわ 青のり・牛乳	しょうが・にんにく もやし・長ねぎ 人参・玉ねぎ ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 塩おにぎり	500 Kcal	19.4 g	11.7 g	217 mg	1.3 g	麦茶 星っこ
5・19	火	麦ご飯 サケの西京焼き 納豆和え 油揚げのすまし汁	米・押し麦 砂糖・ごま 小麦粉・バター グラニュー糖・油・粉糖	サケ・納豆 油揚げ・わかめ 牛乳・卵 ホイップクリーム	キャベツ・人参 もやし	麦茶 プチスティック 牛乳 カッブケーキ	499 Kcal	23.4 g	14.1 g	222 mg	0.8 g	麦茶 英字ビスケット
6	水	ご飯 具だくさんシチュー 莖わかめの和え物	米・さつまいも ごま・食パン 砂糖・油 米粉	鶏肉・シチューの素 牛乳・莖わかめ ひじき・ヨーグルト チーズ・卵	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり 大根・レモン汁	麦茶 おかき 牛乳 米粉のチーズケーキトースト	493 Kcal	16.9 g	13.2 g	237 mg	1.5 g	麦茶 きなこせんべい
7・21	木	ロールパン マカロニグラタン キャベツソテー 野菜スープ	ロールパン・マカロニ パン粉・マヨネーズ 米・砂糖	鶏肉・牛乳 ホワイトソース・チーズ ベーコン・鶏ひき肉	マッシュルーム・玉ねぎ キャベツ・人参 パプリカ	麦茶 プチスティック 牛乳 肉味噌おにぎり	499 Kcal	17.0 g	14.9 g	242 mg	1.4 g	麦茶 ミレービスケット
8・22	金	カレーライス もやしサラダ ブルーチェ	米・さつまいも カレーフレーク・もも缶 麩・バター グラニュー糖・ブルーチェの素	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・切干大根 キャベツ・きゅうり	麦茶 星っこ 牛乳 スナッ駄	489 Kcal	16.0 g	12.0 g	241 mg	1.1 g	麦茶 きなこせんべい
9・23	土	ナポリタン コンスープ ゼリー	スパゲッティ・コンスープの素 ゼリー・砂糖 ウエハース・ブルーベリージャム	ウインナー・ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン パセリ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	405 Kcal	10.6 g	10.5 g	294 mg	1.2 g	麦茶 二色せんべい
11・25	月	ご飯 鶏肉のクチャップ焼き すき昆布煮 さつまいもの味噌汁	米・さつまいも 中華麺・油	鶏肉・昆布 さつまいも揚げ・味噌 青のり・牛乳	にんにく・人参 玉ねぎ・キャベツ	麦茶 星っこ 牛乳 焼きそば	493 Kcal	21.8 g	14.5 g	234 mg	1.5 g	麦茶 英字ビスケット
12・26	火	ご飯 焼き肉風 春雨サラダ 豆腐スープ	米・砂糖 油・ごま 春雨・ごま油 さつまいも・グラニュー糖	豚肉・ハム 蒸し鶏・わかめ 豆腐・牛乳	玉ねぎ・にら 人参・もやし キャベツ・きゅうり	麦茶 花せんべい 牛乳 さつまいもスティック	482 Kcal	13.9 g	16.1 g	204 mg	0.7 g	麦茶 ミレービスケット
13・27	水	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの和え物 なめこ汁	米・片栗粉 油・ゼリーの素 ウエハース	鶏肉・わかめフレーク 味噌・牛乳	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり 人参・なめこ 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ブルー・ウエハース	482 Kcal	17.7 g	14.9 g	350 mg	1.0 g	麦茶 星っこ
14・28	木	ご飯 サバの生姜煮 ひじき煮物 麩のすまし汁	米・砂糖 麩・パイシート	サバ・ひじき さつまいも揚げ・牛乳 鶏ひき肉	人参・大根 長ねぎ・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ミートパイ	478 Kcal	20.3 g	13.8 g	246 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
15・29	金	ご飯 チキンとトマト煮込み もやしの和え物 ポトフスープ	米・砂糖 さつまいも・片栗粉 油	鶏肉・ウインナー 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参 パプリカ・トマト缶 もやし・キャベツ きゅうり	麦茶 おかき 牛乳 さつまいももち	483 Kcal	17.5 g	13.6 g	222 mg	0.9 g	麦茶 ミレービスケット
16・30	土	キーマカレー コンソメスープ チーズ	米・カレーフレーク 油・バームクーヘン	豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・なす キャベツ・大根 人参	麦茶 プチスティック 麦茶 バームクーヘン	403 Kcal	11.2 g	14.0 g	172 mg	1.1 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、  
 食べたことの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。  
 \*色のついているところは、さくらさんが選んでくださった、リクエスト献立になります。

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	18.5	13.9	242	1.1
3歳以上児	538	20.3	15.7	259	1.2





# 2024ねん3がつたまげらーざこざ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		Kcal	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	カルシウム (mg)	えんじょうほくおやつ
			ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだがちよーしきとめえするもの	ごぜんおやつ	えんじょうほくおやつ					
1	きん	ちゃーばん ぎょうざ すましじる	こめ・ごまあぶら	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう	ながねぎ・きゃべつ	むぎちや	490	14.6	14.6	209	0.7	むぎちや
			ぎょうざのかわ・あぶら	ほいっふくりーむ・あいすくりーむ	にら・しょうが	ぶちすていっく	540	16.2	16.5	230	0.8	
2	と	ねぎしおどん わかめスープ ちーず	こめ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	ながねぎ・もやし	むぎちや	396	9.5	12.4	174	0.9	むぎちや
			いまたがわやき	ちーず	にんじん・にんにく	えいじびすけつと	419	10.2	13.3	177	1.0	
4・18	げつ	とらーめん ちくわのいそべあげ ぜりー	ちゅうかめん・こむぎこ	とりにく・ちくわ	しょうが・にんにく	むぎちや	500	19.4	11.7	217	1.3	むぎちや
			あぶら・ぜりー	あおのり・ぎゅうにゅう	もやし・ながねぎ	はなせんべい	535	21.1	12.8	236	1.4	
5・19	か	むぎごはん なつとうあえ	こめ・おしむぎ	さけ・なつとう	きゃべつ・にんじん	むぎちや	488	23.4	14.1	222	0.8	むぎちや
			さとう・ごま	あぶらあげ・わかめ	もやし	ぶちすていっく	541	25.9	16.7	248	0.8	
6	すい	ごはん くたくさんしゅー	こめ・さつまいも	とりにく・しちゆー	たまねぎ・にんじん	むぎちや	498	16.9	13.2	237	1.5	むぎちや
			ごま・しよくばん	ぎゅうにゅう・くわわかめ	はくさい・きゅうり	おがき	549	19.6	15.5	270	1.7	
7・21	もく	ろーるばん まきろーるばん	ろーるばん・まかろに	とりにく・きゅうにゅう	まっしゅーむ・たまねぎ	むぎちや	489	17.0	14.9	242	1.4	むぎちや
			ばんこ・まよねーず	ほわいとそーず・ちーず	きゃべつ・にんじん	ぶちすていっく	537	19.1	16.6	256	1.4	
8・22	きん	もやしさらだ	こめ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎちや	489	16.0	12.0	241	1.1	むぎちや
			かれーふれーく・ももかん	ひじき・よーぐると	まきろーるばん	ほしっこ	540	18.1	13.9	264	1.2	
9・23	と	なぼりたん	すばけつてい・こーんすーぶ	ういんなー・よーぐると	たまねぎ・びーまん	むぎちや	405	10.6	10.5	294	1.2	むぎちや
			ぜりー・さとう	ばせり	えいじびすけつと	428	11.5	11.2	308	1.4	にしよこせんべい	
11・25	げつ	ごはん	こめ・さつまいも	とりにく・こんぶ	にんにく・にんじん	むぎちや	496	21.8	14.5	234	1.5	むぎちや
			ちゅうかめん・あぶら	さつまあげ・みそ	たまねぎ・きゃべつ	ほしっこ	543	24.0	15.9	257	1.4	
12・26	か	ごはん	こめ・さとう	ぶたにく・はむ	たまねぎ・にら	むぎちや	492	13.9	16.1	204	0.7	むぎちや
			あぶら・ごま	むしどり・わかめ	にんじん・もやし	はなせんべい	540	15.2	17.6	226	0.8	
13・27	すい	ごはん	こめ・かたくりこ	とりにく・わかめふれーく	しょうが・にんにく	むぎちや	492	17.7	14.9	350	1.0	むぎちや
			あぶら・ぜりー	みそ・ぎゅうにゅう	きゃべつ・きゅうり	ぶちすていっく	538	19.3	16.1	361	1.1	
14・28	もく	ごはん	こめ・さとう	さば・ひじき	にんじん・だいこん	むぎちや	478	20.3	13.8	246	1.3	むぎちや
			い・ぱいしーと	さつまあげ・ぎゅうにゅう	ながねぎ・たまねぎ	えいじびすけつと	528	22.6	16.1	242	1.4	
15・29	きん	ごはん	こめ・さとう	とりにく・ういんなー	たまねぎ・にんじん	むぎちや	485	17.5	13.6	222	0.9	むぎちや
			ちきんのとまごにこみ	ぎゅうにゅう・ちーず	ばぶりか・とまごかん	おがき	534	19.4	15.2	252	1.0	
16・30	と	ごはん	こめ・かれーふれーく	ぶたひきにく・ちーず	たまねぎ・なす	むぎちや	403	11.2	14.0	172	1.1	むぎちや
			あぶら・ばーむくーへん	ちーず	きゃべつ・だいこん	ぶちすていっく	431	12.1	15.2	178	1.1	

\* 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。  
 \* しよくさいいれのつこうじょう、こんだてをへんこうするはあひがあります。  
 \* ほいくえんではいろいろなしよくさ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、  
 だべたことがないしよくさいはじよせんにかいておためしください。  
 ★ かながわけんえいひなしじよせうする『いすみはししゅせう』のさかまいのこめこをしようしました。  
 \* いろいろのついでところは、さくらさんがえらんでくださった、りくえすとこんだてになります。

きゅうめいえいりょうへいせん

	えねるぎー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	かるしうむ (mg)	しよせんそつとろりょう (g)
3さいみまんじ	490	18.5	13.9	242	1.1
3さいいじょうじ	538	20.3	15.7	259	1.2

# 2024年3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 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ かぼちゃ ブロッコリー・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 キャベツ・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・豚ひき肉・豆腐 キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ・ブロッコリー
2	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・ほうれん草 豆腐・人参 かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 鶏肉・豆腐・ほうれん草 人参・もやし 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・わかめ・ほうれん草 人参・もやし かぼちゃ・粉ミルク
4・18	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 玉ねぎ・ブロッコリー 人参	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・もやし 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・もやし 玉ねぎ・ブロッコリー
5・19	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・キャベツ 人参・ほうれん草 さつまいも・粉ミルク	おかゆ サケの煮物 納豆和え スープ	米 サケ・豆腐・もやし 納豆・キャベツ 人参・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 納豆和え スープ	米 サケ・豆腐・もやし 納豆・キャベツ 人参・ほうれん草
6	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 さつまいも・大根 玉ねぎ・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 さつまいも・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき 玉ねぎ・人参・きゅうり さつまいも・大根
7・21	木	パン粥 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	食パン カレー・豆腐 人参・ブロッコリー キャベツ・かぼちゃ	パン粥 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏肉・豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ・ブロッコリー	食パン 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 鶏肉・豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ・ブロッコリー
8・22	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 さつまいも キャベツ・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・人参 さつまいも・きゅうり キャベツ・もやし	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・きゅうり キャベツ・もやし
9・23	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・かぼちゃ
11・25	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまいも 人参・かぼちゃ キャベツ・ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・さつまいも 人参・かぼちゃ キャベツ・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・さつまいも 人参・かぼちゃ キャベツ・ブロッコリー
12・26	火	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 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・キャベツ もやし・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・豆腐・キャベツ もやし・きゅうり さつまいも・粉ミルク
13・27	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 人参・キャベツ かぼちゃ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 きゅうり・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 きゅうり・かぼちゃ 人参・キャベツ
14・28	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ 大根・ブロッコリー 豆腐・人参	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・豆腐・玉ねぎ 大根・ブロッコリー 人参・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 サケ・ひじき・玉ねぎ 大根・ブロッコリー 人参・ほうれん草
15・29	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ さつまいも・人参 ブロッコリー・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 もやし・キャベツ さつまいも・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 もやし・キャベツ さつまいも・人参
16・30	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 大根・ほうれん草 人参・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・なす 大根・キャベツ 豆腐・人参	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・なす 大根・キャベツ 豆腐・人参