



2024年4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・15	月	ロールパン マカロニミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ	ロールパン・マカロニ パン粉・米・油	豚ひき肉・ホワイトソース 牛乳・チーズ ツナ・わかめご飯の素	玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・もやし キャベツ・きゅうり 人参・パプリカ・なす	麦茶 花せんべい 牛乳 わかめおにぎり	474 Kcal	15.9 g	13.9 g	217 mg	1.4 g	麦茶 ミレービスケット
2・16	火	麦ご飯 サバの味噌煮 納豆和え 麸のすまし汁	米・押し麦 砂糖・麸 トルティーヤ	サバ・味噌 納豆・のり 油揚げ・牛乳 ウインナー・チーズ	キャベツ・人参 長ねぎ・コーン ピーマン	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ピザ	473 Kcal	21.5 g	15.0 g	218 mg	0.9 g	麦茶 星っこ
3・17	水	ご飯 のり塩から揚げ キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁	米・油 片栗粉・ごま油 食パン・バター 砂糖・メープルシロップ	鶏肉・青のり 塩昆布・豆腐 わかめ・味噌 牛乳	キャベツ・きゅうり 人参	麦茶 プチスティック 牛乳 ミルクフレンチトースト	476 Kcal	19.8 g	15.8 g	218 mg	1.2 g	麦茶 二色せんべい
4・18	木	ご飯 ミートローフ 切干大根 ナスの味噌汁	米・パン粉 油・ビーフン ごま油	豚ひき肉・鶏ひき肉 さつま揚げ・味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参 なす・パプリカ	麦茶 星っこ 牛乳 ビーフン	471 Kcal	18.5 g	12.8 g	212 mg	0.9 g	麦茶 英字ビスケット
5・19	金	チキンカレー コールスロー チーズ	米・押し麦 さつま芋・カレーフレーク マヨネーズ・ホットケーキミックス バター・グラニュー糖・ココア	鶏肉・ハム チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 なす・コーン キャベツ	麦茶 おかき 牛乳 ココアケーキ	481 Kcal	14.7 g	15.0 g	323 mg	1.2 g	麦茶 きなこせんべい
6・20	土	焼きそば 野菜スープ ゼリー	中華麺・油 ゼリー・ドーナッツ	鶏肉・青のり 豆腐	キャベツ・玉ねぎ 大根・にら 人参	麦茶 プチスティック 麦茶 ドーナッツ	390 Kcal	11.9 g	10.7 g	61 mg	0.8 g	麦茶 ミレービスケット
8・22	月	ご飯 バーベキューチキン さつま芋の甘煮 厚揚げのすまし汁	米・砂糖 さつま芋・食パン 厚揚げ・マヨネーズ	鶏肉・豆腐 牛乳・チーズ ツナ	ねぎ・パセリ 玉ねぎ・レモン汁	麦茶 おかき 牛乳 ツナマヨトースト	476 Kcal	18.8 g	15.1 g	189 mg	0.8 g	麦茶 英字ビスケット
9・23	火	ご飯 麻婆豆腐 チョコレートサラダ風 わかめスープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 ごま・フルーチェの素 ビスケット	豚ひき肉・豆腐 のり・わかめ 牛乳	にら・長ねぎ キャベツ・きゅうり にんにく・人参	麦茶 プチスティック 牛乳 フルーチェ・ビスケット	483 Kcal	18.6 g	17.3 g	275 mg	1.1 g	麦茶 星っこ
10・24	水	ご飯 さわらの照り焼き ひじきサラダ なめこの味噌汁	米・砂糖 ごま油・マヨネーズ バイシット・ブルーベリージャム	鯖・鶏ササミ ひじき・豆腐 味噌・牛乳	人参・もやし きゅうり・なめこ	麦茶 花せんべい 牛乳 ブルーベリーパイ	469 Kcal	20.0 g	13.9 g	223 mg	1.4 g	麦茶 きなこせんべい
11・25	木	麦ご飯 鶏肉じゃが 油揚げの煮たし かぼちゃの味噌汁	米・押し麦 さつま芋・砂糖 食パン・小麦粉 バター・グラニュー糖	鶏肉・油揚げ かつお節・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・なす ねぎ・かぼちゃ	麦茶 星っこ 牛乳 メロンパントースト	470 Kcal	18.1 g	11.6 g	221 mg	1.2 g	麦茶 二色せんべい
12・26	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 ナムル 中華スープ	米・春雨 砂糖・ごま油 片栗粉・麸 バター	豚肉・味噌 豆腐・牛乳 青のり	にら・玉ねぎ もやし・人参 にんにく・キャベツ 長ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 スナツ麸	484 Kcal	14.9 g	16.3 g	193 mg	0.6 g	麦茶 ミレービスケット
13・27	土	ハヤシライス もやしの和え物 チーズ	米・油 ハヤシルウ・ゼリー ウエハース	豚肉・わかめフレーク チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム もやし・きゅうり 人参	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ゼリー・ウエハース	409 Kcal	8.8 g	13.1 g	312 mg	1.1 g	麦茶 きなこせんべい
30	火	鶏なすうどん 蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト	うどん・ごま油 ごま・砂糖・米 もも缶・ブルーベリージャム	鶏肉・鶏ササミ ヨーグルト・牛乳 ツナ・塩昆布	なす・長ねぎ 人参・きゅうり もやし・ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	474 Kcal	15.9 g	13.9 g	217 mg	1.3 g	麦茶 星っこ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。
 *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
 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	464	17.0	14.2	222	1.0
3歳以上児	507	18.8	16.0	243	1.1

2024年 4月 離乳食予定献立

日にち	曜日	初期 (5~6ヶ月頃)		中期 (7~8ヶ月頃)		後期 (9~11ヶ月頃)	
1・15	月	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 玉ねぎ・キャベツ 人参	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・玉ねぎ・もやし きゅうり・キャベツ 人参・なす	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・玉ねぎ・もやし きゅうり・キャベツ 人参・なす
2・16	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ サケの煮物 納豆和え スープ	米 サケ・高野豆腐・ピーマン 納豆・人参 キャベツ・ほうれん草	軟飯 サケの煮物 納豆和え スープ	米 サケ・高野豆腐・ピーマン 納豆・人参 キャベツ・ほうれん草
3・17	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・かぼちゃ 人参・キャベツ 豆腐・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 にんじん・かぼちゃ きゅうり・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 わかめ・人参・かぼちゃ きゅうり・キャベツ
4・18	木	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 ほうれん草・玉ねぎ	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 人参・ブロッコリー なす・ほうれん草	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・高野豆腐・玉ねぎ 人参・ブロッコリー なす・ほうれん草
5・19	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 キャベツ・かぼちゃ 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・人参 キャベツ・かぼちゃ 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・豆腐・人参 キャベツ・かぼちゃ さつまいも・粉ミルク
6・20	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 人参・大根 ほうれん草・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・玉ねぎ 人参・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 キャベツ・玉ねぎ 人参・大根
8・22	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ さつまいも・かぼちゃ 豆腐・ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・玉ねぎ さつまいも・かぼちゃ 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・玉ねぎ さつまいも・かぼちゃ 豆腐・ほうれん草
9・23	火	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・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 キャベツ・ブロッコリー 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・豆腐 わかめ・キャベツ 人参・きゅうり
10・24	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 ほうれん草・かぼちゃ ブロッコリー	おかゆ サケの煮物 野菜煮 スープ	米 サケ・高野豆腐・人参 ほうれん草・もやし 豆腐・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・ひじき・人参 ほうれん草・もやし 豆腐・ブロッコリー
11・25	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 キャベツ・人参 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・高野豆腐・さつまいも キャベツ・人参 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・高野豆腐・さつまいも キャベツ・人参 かぼちゃ・粉ミルク
12・26	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・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・豆腐 キャベツ・人参 もやし・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 キャベツ・人参 もやし・ブロッコリー
13・27	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・もやし きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・高野豆腐・もやし きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草
30	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 人参・かぼちゃ ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 なす・人参 もやし・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 なす・人参 もやし・かぼちゃ