

2024年8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							
1	木	ご飯 白身魚フライ 夏野菜の煮びたし わかめの味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油 ごま油・ゼリーの素 みかん缶・ビスケット	ホキ・わかめ 豆腐・味噌 牛乳	なす・人参 ピーマン・ズッキーニ 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 みかんゼリー・ビスケット	481 Kcal	16.1 g	10.5 g	209 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
2	金	鶏ラーメン ちくわの磯辺揚げ ゼリー	中華麺・小麦粉 油・ゼリー 米・マヨネーズ	鶏肉・ちくわ 青のり・牛乳 ツナ・のり	しょうが・にんにく もやし・長ねぎ 人参・玉ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 和風ツナマヨおにぎり	488 Kcal	19.9 g	12.6 g	204 mg	1.5 g	麦茶 ミレービスケット
3	土	チキンピラフ ポトフスープ ヨーグルト	米・油 バター・さつまい ブルーベリージャム・今川焼き	鶏肉・ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ・コーン キャベツ・人参	麦茶 英字ビスケット 麦茶 今川焼き	467 Kcal	13.8 g	12.5 g	96 mg	0.8 g	麦茶 二色せんべい
5・19	月	中華丼 切干大根の中華和え もずくスープ	米・ごま油 片栗粉・ごま トルティーヤ	豚肉・もずく 牛乳・鶏ひき肉 チーズ	白菜・人参 たけのこ・玉ねぎ 切干大根・もやし きゅうり・長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 トルティーヤ	480 Kcal	14.0 g	17.4 g	241 mg	1.0 g	麦茶 英字ビスケット
6・20	火	ご飯 サバの照り焼き もやしの白和え かぼちゃの味噌汁	米・砂糖 ごま・餃子の皮 あんこ・油 さつまい	サバ・豆腐 味噌・牛乳	しょうが・もやし 人参・オクラ かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 包み揚げ	482 Kcal	18.5 g	12.7 g	194 mg	0.9 g	麦茶 星っこ
7・21	水	ご飯 鶏肉のネギ焼き ピーマンのチーズ焼き ナスの味噌汁	米・片栗粉 小麦粉・強力粉 ベーキングパウダー・砂糖 バター・パン粉・カレーフレーク	鶏肉・豆腐 ツナ・チーズ ひじき・味噌 牛乳・鶏ひき肉	長ねぎ・ピーマン なす・人参 玉ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 カレーパン	485 Kcal	21.1 g	14.6 g	222 mg	1.1 g	麦茶 ミレービスケット
8・22	木	麦ご飯 鶏肉じゃが ひじきサラダ 油揚げのすまし汁	米・押し麦 さつまい・砂糖 マヨネーズ・食パン	鶏肉・ひじき 油揚げ・牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参 もやし・コーン きゅうり・長ねぎ ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 きな粉トースト	481 Kcal	19.4 g	13.7 g	243 mg	1.0 g	麦茶 きなこせんべい
9・23	金	コンソメスープ チーズ	スパゲッティ・砂糖 米・ごま油 ごま	ツナ・鶏肉 チーズ・牛乳 塩昆布・かつお節	玉ねぎ・パプリカ トマト缶・にんにく パセリ・キャベツ 人参・ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	485 Kcal	21.8 g	12.3 g	338 mg	1.3 g	麦茶 星っこ
10・24	土	ハヤシライス 白菜サラダ ゼリー	米・油 ハヤシルウ・ごま油 ゼリー・ワッフル	豚肉	玉ねぎ・マッシュルーム 白菜・大根 人参	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ワッフル	468 Kcal	9.0 g	14.3 g	60 mg	0.8 g	麦茶 ミレービスケット
13・27	火	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 切干大根の煮つけ なめこ汁	米・片栗粉 砂糖・トルティーヤ マヨネーズ	鶏肉・さつまい 豆腐・味噌 牛乳・ツナ ウインナー・チーズ	玉ねぎ・切干大根 人参・なめこ コーン・ピーマン	麦茶 星っこ 牛乳 ピザ	492 Kcal	21.8 g	17.0 g	213 mg	1.4 g	麦茶 二色せんべい
14・28	水	メンチサンド ポテサラサンド コーンスープ	食パン・小麦粉 パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズ・バター コーンスープの素・粒・グラニュー糖	豚ひき肉・ウインナー 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 スナック	482 Kcal	18.7 g	18.7 g	203 mg	1.4 g	麦茶 きなこせんべい
15・29	木	ご飯 ナスの味噌炒め 磯香和え 麩のすまし汁	米・油 砂糖・麩 小麦粉・ベーキングパウダー	鶏肉・味噌 のり・ひじき 牛乳・卵	なす・ピーマン パプリカ・キャベツ きゅうり・人参 ちやし・ねぎ・長ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 かぼちゃケーキ	488 Kcal	18.9 g	16.3 g	237 mg	0.8 g	麦茶 英字ビスケット
16・30	金	夏野菜カレーライス 春雨サラダ ゼリー	米・油 カレーフレーク・春雨 ごま油・ゼリー 片栗粉	鶏肉・ハム ひじき・牛乳 チーズ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・かぼちゃ ズッキーニ・パプリカ きゅうり・ちやし・大根	麦茶 花せんべい 牛乳 大根もち	482 Kcal	14.8 g	13.6 g	217 mg	1.2 g	麦茶 ミレービスケット
17・31	土	塩鶏うどん さつまいサラダ チーズ	うどん・さつまい マヨネーズ・ゼリー ウエハース	鶏肉・わかめ さつまい揚げ・ツナ チーズ	人参・長ねぎ 玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ゼリー・ウエハース	453 Kcal	17.8 g	14.0 g	371 mg	1.4 g	麦茶 星っこ
26	月	ご飯 春巻き ナムル わかめスープ	米・春巻きの皮 油・ごま油 ごま・ホットケーキミックス	鶏ひき肉・わかめ 牛乳・卵 練乳	ピーマン・長ねぎ たけのこ・もやし きゅうり・人参	麦茶 プチスティック 牛乳 甘食	482 Kcal	16.4 g	13.4 g	238 mg	0.9 g	麦茶 ミレービスケット

* 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下さい。

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	480	17.6	14.6	224	1.1
3歳以上児	503	19.1	15.5	237	1.2

2024年 8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	木	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 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・カレイ・豆腐 なす・人参 ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・カレイ・豆腐 なす・人参 ブロッコリー・かぼちゃ
2	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 玉ねぎ・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 人参・ほうれん草 玉ねぎ・もやし	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・ほうれん草 玉ねぎ・もやし
3	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・玉ねぎ キャベツ・人参 さつま芋・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 キャベツ・人参 さつま芋・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 キャベツ・人参 さつま芋・粉ミルク
5・19	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・白菜 玉ねぎ・ほうれん草 人参・豆腐	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・もやし ブロッコリー・玉ねぎ	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・高野豆腐・白菜 きゅうり・もやし ブロッコリー・玉ねぎ
6・20	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 人参・ブロッコリー 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・もやし 人参・玉ねぎ 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・もやし 人参・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク
7・21	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 とりにく・ひじき・ピーマン ブロッコリー・ほうれん草 なす・玉ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・ひじき・ピーマン ブロッコリー・ほうれん草 なす・玉ねぎ
8・22	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつま芋 玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・さつま芋 もやし・きゅうり 豆腐・人参	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・さつま芋 もやし・きゅうり 豆腐・人参
9・23	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 キャベツ・豆腐 玉ねぎ・かぼちゃ	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
10・24	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 白菜・ほうれん草 大根・ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・大根 白菜・ほうれん草 ブロッコリー	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・豆腐・大根 白菜・ほうれん草 ブロッコリー
13・27	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・人参 玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草・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 玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草・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 玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草・粉ミルク
14・28	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・玉ねぎ キャベツ・じゃが芋 人参・ブロッコリー	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・じゃが芋 人参・ブロッコリー	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・高野豆腐・玉ねぎ キャベツ・じゃが芋 人参・ブロッコリー
15・29	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 人参・かぼちゃ キャベツ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 なす・ピーマン・キャベツ きゅうり・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき なす・ピーマン・キャベツ きゅうり・人参
16・30	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・大根 玉ねぎ・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・大根 もやし・玉ねぎ 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・ひじき・大根 もやし・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク
17・31	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 玉ねぎ・さつま芋 ほうれん草・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 人参・玉ねぎ さつま芋・ほうれん草	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・わかめ 人参・玉ねぎ さつま芋・ほうれん草
26	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・ほうれん草 人参・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・もやし・ほうれん草 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・わかめ ピーマン・もやし・ほうれん草 人参・きゅうり