

2024年9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 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							
2	月	鶏南蛮うどん 切干大根とツナサラダ ゼリー	うどん・マヨネーズ ごま・ゼリー 米	鶏肉・ツナ 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・長ねぎ 人参・切り干し大根 もやし・きゅうり パセリ	麦茶 星っこ 牛乳 ケチャップおにぎり△	484 Kcal	16.5 g	12.2 g	221 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
3・17	火	ご飯 サバのトマト煮込み 金平レンコン 蘇のすまし汁	米・砂糖 麩・さつま芋 片栗粉・油	サバ・さつま揚げ わかめ・牛乳	玉ねぎ・なす パプリカ・トマト缶 れんこん・人参 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 さつま芋フライ	482 Kcal	18.9 g	12.1 g	215 mg	1.0 g	麦茶 英字ビスケット
4・18	水	ご飯 酢鶏 もやしサラダ わかめスープ	米・片栗粉 油・砂糖 ごま油・ごま・ブルーベリージャム パイシート・ホイップクリーム	鶏肉・ひじき わかめ・牛乳	にんにく・玉ねぎ たけのこ・パプリカ ピーマン・もやし きゅうり・人参・長ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 クリームパイ	487 Kcal	22.8 g	14.6 g	216 mg	0.9 g	麦茶 ミレービスケット
5・19	木	ちゃんぽん 蒸し鶏のサラダ ヨーグルト	中華麺・ごま油 砂糖・もも缶 ブルーベリージャム・米 さつま芋・ごま	豚肉・さつま揚げ 豆乳・鶏ササミ ヨーグルト・牛乳	人参・もやし キャベツ・きゅうり 白菜	麦茶 星っこ 牛乳 さつま芋おにぎり△	492 Kcal	19.4 g	13.9 g	284 mg	1.1 g	麦茶 二色せんべい
6・24	金・火	カレーライス ビーフンサラダ チーズ	米・さつま芋 油・カレーフレーク ビーフン・ごま油 中華麺	鶏肉・ハム チーズ・牛乳 青のり	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 焼きそば	481 Kcal	16.5 g	14.8 g	324 mg	1.2 g	麦茶 星っこ
7・21	土	麻婆ナス丼 中華スープ ゼリー	米・ごま油 砂糖・ゼリー いちごジャム・ビスケット	豚ひき肉・味噌 豆腐・ヨーグルト	なす・長ねぎ にら・人参 ねぎ	麦茶 プチスティック 麦茶 ヨーグルト・ビスケット	445 Kcal	13.3 g	11.5 g	121 mg	0.5 g	麦茶 ミレービスケット
9	月	麦ご飯 松風焼き キャベツの塩昆布和え 油揚げのすまし汁	米・押し麦 砂糖・ごま 麩・バター ごま油	鶏ひき肉・味噌 塩昆布・油揚げ わかめ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参	麦茶 星っこ 牛乳 スナック麩	481 Kcal	19.9 g	14.8 g	223 mg	0.9 g	麦茶 きなこせんべい
10・20	火・金	ご飯 サケの西京焼き 切干大根の煮つけ なめこ汁	米・砂糖 フルーチェの素・ビスケット	サケ・さつま揚げ 高野豆腐・牛乳	人参・なめこ 長ねぎ・ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 フルーチェ・ビスケット	486 Kcal	22.0 g	10.8 g	286 mg	1.0 g	麦茶 二色せんべい
11・26	水・木	ご飯 のり塩から揚げ もやしの磯マヨ和え さつま芋の味噌汁	米・片栗粉 油・マヨネーズ さつま芋・黒パン・メープルシロップ バター・グラニュー糖	鶏肉・塩こうじ 青のり・ひじき のり・味噌 牛乳	しょうが・にんにく もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ミルクフレンチトースト	485 Kcal	19.1 g	16.6 g	237 mg	1.4 g	麦茶 ミレービスケット
12・25	木・水	ガパオ風ライス 春雨サラダ サンラータン風スープ	米・ごま油 片栗粉・小麦粉 砂糖・バター 春雨・ごま	鶏ひき肉・ハム 豆腐・卵 牛乳	玉ねぎ・パプリカ キャベツ・人参 にら・長ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 サブレ	485 Kcal	16.3 g	14.6 g	198 mg	0.5 g	麦茶 英字ビスケット
13・27	金	ご飯 バーベキューチキン キャベツナムル 高野豆腐の味噌汁	米・砂糖 ごま油・スパゲッティ 油	鶏肉・のり 高野豆腐・味噌 牛乳・ツナ	キャベツ・きゅうり 人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 和風スパゲッティ	483 Kcal	17.9 g	16.9 g	240 mg	1.0 g	麦茶 ミレービスケット
14	土	カレーうどん もやしとちくわの和え物 チーズ	うどん・油 ごま油・ワッフル カレーフレーク	豚肉・ちくわ チーズ	玉ねぎ・人参 長ねぎ・もやし きゅうり	麦茶 プチスティック 麦茶 バームクーヘン	442 Kcal	12.5 g	21.8 g	184 mg	1.4 g	麦茶 星っこ
30	月	ご飯 ●イズミル風ハンバーグ スパサラ コンソメスープ	米・パン粉 じゃが芋・スパゲッティ マヨネーズ	鶏ひき肉・ハム 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パセリ・きゅうり 人参・キャベツ 梨	麦茶 おかき 牛乳 梨	482 Kcal	18.9 g	12.1 g	215 mg	1.0 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
 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。
 * 【●イズミル風ハンバーグ】は昨年「トルコ・シリア地震救援金」を渡した際に
 駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。

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	478	17.8	14.6	228	1.0
3歳以上児	503	19.1	15.7	244	1.1

2024年9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)	
2	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・かぼちゃ 玉ねぎ・人参 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・もやし 人参・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・もやし 人参・きゅうり
3・17	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 かぼちゃ・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐・なす 玉ねぎ・かぼちゃ さつまいも・粉ミルク	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 カレイ・わかめ・なす 玉ねぎ・かぼちゃ さつまいも・粉ミルク
4・18	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・豆腐	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ きゅうり・人参 ピーマン・豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・ひじき・玉ねぎ きゅうり・人参 ピーマン・豆腐
5・19	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・白菜 さつまいも・キャベツ 人参・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 きゅうり・白菜 さつまいも・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・高野豆腐 きゅうり・白菜 さつまいも・キャベツ
6・24	金・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・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 人参・ブロッコリー 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・キャベツ 人参・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク
7・21	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 ほうれん草・かぼちゃ 豆腐・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・人参 ほうれん草・かぼちゃ 豆腐・なす	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・人参 ほうれん草・かぼちゃ 豆腐・なす
9	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ブロッコリー キャベツ 人参・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・わかめ きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参
10・20	火・金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・粉ミルク	おかゆ サケの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 サケ・高野豆腐・人参 ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・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・高野豆腐・人参 ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・粉ミルク
11・26	水・木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまいも 人参 ブロッコリー・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 もやし・きゅうり・玉ねぎ さつまいも・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき もやし・きゅうり・玉ねぎ さつまいも・人参
12・25	木・水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・豆腐	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・人参 玉ねぎ・キャベツ 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・人参 玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・豆腐
13・27	金	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 人参・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・キャベツ 人参・もやし かぼちゃ・玉ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・高野豆腐・キャベツ 人参・もやし かぼちゃ・玉ねぎ
14	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 玉ねぎ・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 人参・もやし きゅうり・玉ねぎ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 人参・もやし きゅうり・玉ねぎ
30	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 キャベツ・玉ねぎ じゃが芋・粉ミルク	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ キャベツ・きゅうり じゃが芋・粉ミルク	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ キャベツ・きゅうり じゃが芋・粉ミルク