



2024年12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 mg	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・16	月	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりともずくの酢の物 豆腐の味噌汁	米・片栗粉 油・砂糖 バイシート・グラニュー糖	鶏肉・もずく カニカマ・豆腐 味噌・牛乳	にんにく・しょうが 人参・もやし きゅうり・長ねぎ・ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ミニクワッサン	490	20.0	17.3	242	1.1	麦茶 きなこせんべい
3・17	火	麦ご飯 鶏つくね もやしのツナマヨ和え けんちん汁	米・押し麦 片栗粉・マヨネーズ ごま・さつま芋 ごま油・小麦粉・油	鶏ひき肉・豆腐 ひじき・ツナ 牛乳・きなこ	玉ねぎ・にら にんにく・もやし 人参・キャベツ 大根・れんこん・長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 きな粉クッキー	493	16.8	13.2	254	1.1	麦茶 ミレービスケット
4	水	～餅つき～ 磯辺もち きなこもち・あんこもち 鶏汁	もち米・砂糖 あんこ・さつま芋 ウエハース・フルーチェの素 もも缶	きなこ・のり 鶏肉・味噌 牛乳	大根・人参 玉ねぎ・長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 フルーチェ・ビスケット	488	16.5	11.4	378	0.8	麦茶 英字ビスケット
5・19	木	ご飯 サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 麩のすまし汁	米・押し麦 砂糖・麩 食パン・バター グラニュー糖・ココア	サバ・味噌 さつま揚げ・高野豆腐 牛乳	しょうが・切干大根 人参・大根 長ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 ココアフレンチトースト	496	21.8	13.7	225	1.0	麦茶 二色せんべい
6・20	金	チキンカレーライス スパゲッティサラダ チーズ	米・さつま芋 カレーフレーク・油 マカロニ・マヨネーズ ビーフン・ごま油	鶏肉・ハム チーズ・鶏肉	玉ねぎ・人参 にんにく・キャベツ きゅうり・パプリカ	麦茶 プチスティック 牛乳 ビーフン	488	17.8	17.0	342	1.1	麦茶 ミレービスケット
7・21	土	ナポリタン パンブキンスープ ゼリー	スパゲッティ・砂糖 油・パンブキンスープの素 ゼリー・今川焼き	ウインナー・粉チーズ	玉ねぎ・ピーマン パセリ	麦茶 星っこ 麦茶 今川焼き(カスタード)	485	11.5	9.7	48	1.4	麦茶 きなこせんべい
9・23	月	ご飯 鶏肉じゃが 納豆和え 白菜の味噌汁	米・さつま芋 油・小麦粉 餃子の皮・あんこ	鶏肉・納豆 のり・高野豆腐 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり もやし・白菜	麦茶 英字ビスケット 牛乳 包み揚げ	489	19.7	13.2	225	1.0	麦茶 二色せんべい
10・24	火	ロールパン クリームシチュー 白菜の塩昆布和え ゼリー	ロールパン・さつま芋 油・シチューの素 ごま油・ゼリー 米・砂糖・ごま	タラ・牛乳 鶏ササミ・ひじき 塩昆布・豚肉	玉ねぎ・人参 もやし・白菜	麦茶 花せんべい 牛乳 肉おにぎり	503	19.5	13.2	280	1.4	麦茶 星っこ
11・25	水	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ もずくスープ	米・ごま油 春雨・ごま 小麦粉・マヨネーズ	豚肉・味噌 ハム・もずく 牛乳・卵 鶏肉・青のり・かつお節	キャベツ・ピーマン にんにく・しょうが きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 お好み焼き	490	15.1	14.5	238	0.9	麦茶 英字ビスケット
12・26	木	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 玉ねぎのスープ	米・砂糖 カレー粉・マカロニ マヨネーズ・バイシート グラニュー糖	鶏肉・ヨーグルト ハム・牛乳	にんにく・玉ねぎ トマト缶・きゅうり 人参・パセリ	麦茶 星っこ 牛乳 パルミエ	491	18.7	16.6	218	0.9	麦茶 ミレービスケット
13・27	金	あんかけやきそば もやしのナムル わかめスープ	中華麺・ごま油 片栗粉・砂糖 ごま・米	豚肉・鶏ササミ わかめ・牛乳	人参・白菜 パプリカ・にら もやし・ながねぎ ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ねぎ塩おにぎり	498	16.7	14.8	228	1.0	麦茶 二色せんべい
14・28	土	ハヤシライス もやしとツナの和え物 チーズ	米・油 ハヤシルウ・ごま油 バームクーヘン	豚肉・ツナ チーズ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし きゅうり	麦茶 星っこ 麦茶 バームクーヘン	502	13.5	23.9	177	1.6	麦茶 ミレービスケット
18	水	ご飯 コロケ ひじきの煮物 さつま芋の味噌汁	米・じゃが芋 小麦粉・パン粉 油・さつま芋・ホイップクリーム ホットケーキミックス・砂糖・グラニュー糖	豚ひき肉・ひじき さつま揚げ・高野豆腐 味噌・牛乳 ヨーグルト・卵	玉ねぎ・人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 マラサダ	496	18.1	12.1	278	1.3	麦茶 星っこ
25	水	クリスマス献立 ガーリックトースト スパゲッティ・コンソープ フルーチェ	食パン・バター スパゲッティ・油・みかん缶 コンソープの素・フルーチェの素・ホイップクリーム もも缶・グラニュー糖・小麦粉	鶏肉・生クリーム 牛乳・卵	にんにく・パセリ 玉ねぎ・なす トマト缶・いちご	麦茶 プチスティック 牛乳 ケーキ	494	17.1	17.5	220	1.1	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。
 *12月4日(水)はさくらさん(5歳児)以外はおはぎ提供となります。

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	496	17.4	14.8	232	1.1
3歳以上児	517	18.8	15.7	243	1.2

2024年 12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・16	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 かぼちゃ・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 かぼちゃ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 人参・もやし・きゅうり かぼちゃ・ブロッコリー
3・17	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・大根 人参・さつまい 豆腐・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・大根 人参・さつまい 豆腐・キャベツ	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏ひき肉・大根 人参・さつまい 豆腐・キャベツ
4	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまい ブロッコリー・大根 玉ねぎ・人参	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 さつまい・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 さつまい・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根
5・19	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 ほうれん草・かぼちゃ ブロッコリー・大根	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 ほうれん草・かぼちゃ 高野豆腐・大根	軟飯 カレイの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 カレー・人参 ほうれん草・かぼちゃ 高野豆腐・大根
6・20	金	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 さつまい・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・きゅうり さつまい・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・きゅうり さつまい・粉ミルク
7・21	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・玉ねぎ ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ
9・23	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・さつまい ほうれん草 白菜・豆腐	おかゆ 鶏肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏肉・さつまい 納豆・もやし 高野豆腐・白菜	軟飯 鶏肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏肉・さつまい 納豆・もやし 高野豆腐・白菜
10・24	火	パン粥 白身魚のミルク煮 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク カレー・白菜・粉ミルク さつまい 人参・玉ねぎ	パン粥 サケのミルク煮 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク サケ・白菜・粉ミルク さつまい・もやし 人参・玉ねぎ	食パン サケのミルク煮 手づかみ野菜 スープ	食パン サケ・白菜・粉ミルク さつまい・もやし 人参・玉ねぎ
11	水	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・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 ピーマン・人参 きゅうり・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・高野豆腐 ピーマン・人参 きゅうり・キャベツ
12・26	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・玉ねぎ かぼちゃ・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・玉ねぎ ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・きゅうり	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・玉ねぎ ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草・きゅうり
13・27	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 ほうれん草・人参 かぼちゃ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 白菜・もやし・かぼちゃ ほうれん草・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 白菜・もやし・かぼちゃ ほうれん草・人参
14・28	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・ブロッコリー 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・もやし きゅうり・ブロッコリー ほうれん草・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・もやし きゅうり・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク
18	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・人参 玉ねぎ・さつまい じゃが芋・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 じゃが芋・さつまい	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・高野豆腐 玉ねぎ・人参 じゃが芋・さつまい
25	水	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・かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 なす・玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき・豆腐 なす・玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・かぼちゃ