

# 2024年10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							
1・15	火	ハヤシライス さつまいもサラダ チーズ	米・ハヤシルウ 油・さつまいも マヨネーズ・ホットケーキミックス・ココア バター・砂糖・粉糖	豚肉・ツナ チーズ・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり	麦茶 花せんべい 牛乳 ココアマフィン	491 510 Kcal	13.9 14.9 g	16.9 18.6 g	315 359 mg	1.2 1.3 g	麦茶 二色せんべい
2・16	水	ご飯 チキンカツ ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油 さつまいも・ゼリーの素 ビスケット	鶏肉・ひじき さつまいも・高野豆腐 味噌・牛乳	人参・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ゼリー・ビスケット	485 508 Kcal	19.0 21.5 g	14.0 15.7 g	256 285 mg	1.2 1.4 g	麦茶 ミレービスケット
3・17	木	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ もずくスープ	米・砂糖 ごま油・春雨 ごま・さつまいも 油	厚揚げ・豚ひき肉 味噌・ハム もずく・牛乳 卵	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり 人参	麦茶 プチスティック 牛乳 スイートポテト	483 511 Kcal	15.6 16.9 g	14.3 15.5 g	270 299 mg	0.7 0.8 g	麦茶 星っこ
4・18	金	ご飯 クリームシチュー キャベツのおかか和え	米・さつまいも シチューの素・油 春巻きの皮	サケ・牛乳 かつお節・チーズ	大根・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・白菜 もやし・かぼちゃ	麦茶 花せんべい 牛乳 チーズ春巻き	484 512 Kcal	19.3 21.2 g	10.7 11.5 g	242 274 mg	1.0 1.1 g	麦茶 きなこせんべい
5・19	土	親子丼 わかめのすまし汁 ヨーグルト	米・油 砂糖・ドーナッツ	鶏肉・なると わかめ・ヨーグルト 卵	玉ねぎ・長ねぎ 大根・人参	麦茶 プチスティック 麦茶 ドーナッツ	455 496 Kcal	16.7 18.4 g	14.4 15.9 g	100 102 mg	1.0 1.1 g	麦茶 ミレービスケット
7・21	月	カオマンガイ風 ビーフン なめこ汁	米・砂糖 ごま油・ビーフン 食パン・小麦粉 バター・グラニュー糖	鶏肉・味噌 ハム・豆腐 牛乳	しょうが・にんにく 長ねぎ・パプリカ 人参・なめこ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 メロンパントースト	484 512 Kcal	19.5 21.7 g	15.3 17.0 g	192 206 mg	1.1 1.1 g	麦茶 二色せんべい
8・22	火	味噌ラーメン ちくわのカレー揚げ ゼリー	中華麺・ごま油 小麦粉・カレー粉 油・ゼリー 米	鶏ひき肉・味噌 ちくわ・青のり 牛乳・わかめご飯の素	人参・長ねぎ しょうが・にんにく もやし	麦茶 星っこ 牛乳 わかめおにぎり	480 514 Kcal	17.6 19.5 g	10.4 11.9 g	195 221 mg	1.3 1.5 g	麦茶 英字ビスケット
9・23	水	麦ご飯 鮭フライ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	米・押し麦 小麦粉・パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ・メープルシロップ 醤油・グラニュー糖・バター	サケ・ハム わかめ・味噌 牛乳	きゅうり・人参	麦茶 花せんべい 牛乳 スナック	486 506 Kcal	21.2 22.9 g	12.4 13.6 g	189 214 mg	1.0 1.1 g	麦茶 星っこ
10・24	木	ご飯 ちくわ餃子 ナムル わかめスープ	米・ごま油 ごま・さつまいも バター・小麦粉 ベーキングパウダー・砂糖・油	豚ひき肉・わかめ ちくわ・牛乳	キャベツ・にら しょうが・にんにく もやし・人参 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 クッキー	475 502 Kcal	16.4 17.6 g	15.7 17.0 g	213 234 mg	0.9 1.0 g	麦茶 きなこせんべい
11・25	金	豚丼 すき昆布煮 野菜味噌汁	米・砂糖 油・さつまいも マカロニ	豚肉・昆布 さつまいも・高野豆腐 味噌・牛乳 ウインナー・チーズ	玉ねぎ・長ねぎ もやし・にんにく 人参・キャベツ 大根・パプリカ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 マカロニナポリタン	483 507 Kcal	16.2 17.5 g	16.2 16.9 g	233 252 mg	1.4 1.4 g	麦茶 ミレービスケット
12・26	土	焼きうどん 中華スープ チーズ	うどん・ごま油 フルーチェの素・ビスケット	豚肉・かつお節 チーズ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ もやし・大根 人参・長ねぎ しょうが	麦茶 星っこ 麦茶 フルーチェ・ビスケット	402 418 Kcal	12.8 13.7 g	15.6 16.4 g	247 249 mg	1.1 1.2 g	麦茶 英字ビスケット
28	月	ご飯 カレーの煮つけ キャベツの塩昆布和え 厚揚げの味噌汁	米・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス 強力粉・油 粉糖	カレー・塩昆布 鶏ササミ・厚揚げ 味噌・牛乳	しょうが・キャベツ きゅうり・人参 玉ねぎ・白菜	麦茶 おかき 牛乳 ベニエ	484 496 Kcal	20.3 23.3 g	8.7 10.4 g	256 275 mg	1.2 1.3 g	麦茶 星っこ
29	火	ご飯 マカロニグラタン コールスロー コンソメスープ	米・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋 食パン・ジャム	鶏肉・ホワイトソース 牛乳・チーズ ハム・ホイップクリーム	玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・キャベツ コーン・大根 人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ジャムサンド	482 511 Kcal	18.0 16.9 g	13.7 15.5 g	202 299 mg	1.0 0.8 g	麦茶 ミレービスケット
30	水	麦ご飯 ★鶏肉の甘酒味噌焼き 納豆和え 油揚げのすまし汁	米・押し麦 さつまいも・片栗粉 砂糖	鶏肉・味噌 甘酒・納豆 のり・油揚げ 牛乳・チーズ	キャベツ・人参 もやし・長ねぎ ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 さつまいももち	481 512 Kcal	21.1 21.2 g	15.5 11.5 g	211 274 mg	0.7 0.7 g	麦茶 きなこせんべい
31	木	★ハロウィン献立★ ハロウィンカレー かぼちゃサラダ ゼリー	米・パン粉 さつまいも・カレーフレーク 油・マヨネーズ ゼリーの素・グラニュー糖	豚ひき肉・鶏ひき肉 鶏肉・チーズ ハム・牛乳 卵・ホイップクリーム	にんにく・人参 玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・パセリ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 かぼちゃプリン	487 513 Kcal	16.0 17.2 g	15.1 16.4 g	222 267 mg	0.8 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ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
- ★海老名市に所存する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』です。
- \* 災害備蓄用のカレールウを31日の献立に使用します。

### 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	480	17.6	14.0	224	1.1
3歳以上児	507	19.3	15.3	247	1.2





# 2024ねん10がつたまげら-さ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					えんちょうはいくおやつ	
			ねつやちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からびのちゅうしよとどるもの	ごぜんおやつ	Kcal	g	g	mg		g
1・15	か	はやしらいす さつまいもさらだ ちーず	こめ・はやしろう あぶら・さつまいも まよねーず・ほつとりきみつくす・ごま ばたー・さとう・ふんとう	ぶたにく・つな ちーず・ぎゅうにゅう	たまねぎ・まっしゆるーむ きゅうり	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう ごこあまふいん	491	13.9	16.9	315	1.2	むぎちや にしよくせんべい
2・16	すい	ごはん ちきんかつ ひじきのものにの さつまいものみそしる	こめ・こむぎこ ぱんこ・あぶら さつまいも・ぜりーのもと びすけつと	とりにく・ひじき さつまいも・こうやどつふ みそ・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう ぜりー・びすけつと	485	19.0	14.0	266	1.2	むぎちや みれーびすけつと
3・17	もく	ごはん まーぼーあつあげ はるさめさらだ もすくすーぶ	こめ・さとう ごまあぶら・はるさめ ごま・さつまいも あぶら	あつあげ・ぶたひきにく みそ・はむ もすく・ぎゅうにゅう たまご	ながねぎ・にら きゃべつ・きゅうり にんじん	むぎちや びちすていっく ぎゅうにゅう すいーとぼてと	483	15.6	14.3	270	0.7	むぎちや ほしっこ
4・18	きん	ごはん くりーむしちゅー きゃべつのおかかあえ	こめ・さつまいも しちゅーのもと・あぶら はるまきのかわ	さけ・ぎゅうにゅう かつおぶし・ちーず	だいこん・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・はくさい もやし・かぼちや	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう ちーずはるまき	484	19.3	10.7	242	1.0	むぎちや きなごせんべい
5・19	ど	おやこどん わかめのすましじる よーぐると	こめ・あぶら さとう・どーなつ	とりにく・なると わかめ・よーぐると たまご	たまねぎ・ながねぎ だいこん・にんじん	むぎちや びちすていっく むぎちや どーなつ	455	16.7	14.4	100	1.0	むぎちや みれーびすけつと
7・21	げつ	かおまんがいふう びーふん なめこじる	こめ・さとう ごまあぶら・びーふん しよくぱん・こむぎこ ばたー・ぐらにゅうーとう	とりにく・みそ はむ・とうふ ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく ながねぎ・ぱぶりか にんじん・なめこ	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう めろんばんとーすと	484	19.5	15.3	192	1.1	むぎちや にしよくせんべい
8・22	か	みそらーめん ちくわのかれーあけ ぜりー	ちゅうかめん・ごまあぶら こむぎこ・かれーこ あぶら・ぜりー こめ	とりひきにく・みそ ちくわ・あおのり ぎゅうにゅう・わかめごはんのもと	にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく もやし	むぎちや ほしっこ ぎゅうにゅう わかめおにぎり	480	17.6	10.4	195	1.3	むぎちや えいじびすけつと
9・23	すい	むぎごはん さけふらい まかろにさらだ とうふのみそしる	こめ・おしむぎ こむぎこ・ぱんこ・あぶら まかろに・まよねーず・めーるいろうつ ふ・ぐらにゅうーとう・ばたー	さけ・はむ わかめ・みそ ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう すなっふ	486	21.2	12.4	189	1.0	むぎちや ほしっこ
10・24	もく	ごはん ちくわぎょうざ なむる わかめすーぶ	こめ・ごまあぶら ごま・さつまいも ばたー・こむぎこ ペーさんくぼつだー・さとう・あぶら	ぶたひきにく・わかめ ちくわ・ぎゅうにゅう	きゃべつ・にら しょうが・にんにく もやし・にんじん ながねぎ	むぎちや びちすていっく ぎゅうにゅう くっきー	475	16.4	15.7	213	0.9	むぎちや きなごせんべい
11・25	きん	ぶたどん すきこんぶに やさしみそしる	こめ・さとう あぶら・さつまいも まかろに	ぶたにく・こんぶ さつまいも・こうやどつふ みそ・ぎゅうにゅう ういんなー・ちーず	たまねぎ・ながねぎ もやし・にんにく にんじん・きゃべつ だいこん・ぱぶりか	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう まかろになほりたん	483	16.2	16.2	233	1.4	むぎちや みれーびすけつと
12・26	ど	やきうどん ちゅうかすーぶ ちーず	うどん・ごまあぶら ふるーちえのもと・びすけつと	ぶたにく・かつおぶし ちーず・ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ もやし・だいこん にんじん・ながねぎ しょうが	むぎちや ほしっこ むぎちや ふるーちえ・びすけつと	402	12.8	15.6	247	1.1	むぎちや えいじびすけつと
28	げつ	ごはん かれののにつけ きゃべつのおかかあえ あつあげのみそしる	こめ・さとう ごまあぶら・ほつとりきみつくす きょうりきこ・あぶら ふんとう	かれい・しおこんぶ とりささみ・あつあげ みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・きゃべつ きゅうり・にんじん たまねぎ・はくさい	むぎちや おかき ぎゅうにゅう べにえ	484	20.3	8.7	256	1.2	むぎちや ほしっこ
29	か	ごはん まかろにぐらたん こーるすろー こんそめすーぶ	こめ・まかろに まよねーず・じゃがいも しよくぱん・じゃむ	とりにく・ほわいとそーず ぎゅうにゅう・ちーず はむ・ほいっぶくりーむ	たまねぎ・まっしゆるーむ ばせり・きゃべつ こーん・だいこん にんじん	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう じゃむさんど	482	16.0	13.7	202	1.0	むぎちや みれーびすけつと
30	すい	むぎごはん ★とりにくのあまざけみそやき なつとうあえ あぶらあけのすましじる	こめ・おしむぎ さつまいも・かたくりこ さとう	とりにく・みそ あまざけ・なつとう のり・あぶらあげ ぎゅうにゅう・ちーず	きゃべつ・にんじん もやし・ながねぎ ねぎ	むぎちや はなせんべい ぎゅうにゅう さつまいもち	481	21.1	15.5	211	0.7	むぎちや きなごせんべい
31	もく	はるういんこんだて はるういんかれー かぼちやさらだ ぜりー	こめ・ぱんこ さつまいも・かれーふれーく あぶら・まよねーず ぜりーのもと・ぐらにゅうーとう	ぶたひきにく・とりにく とりにく・ちーず はむ・ぎゅうにゅう たまご・ほいっぶくりーむ	にんにく・にんじん たまねぎ・かぼちや きゅうり・ばせり	むぎちや えいじびすけつと ぎゅうにゅう かぼちやぱぶりん	487	16.0	15.1	222	0.8	むぎちや みれーびすけつと

\*こんだての「ごはん」にしようしているおこめは、こくないさんまいです。  
 \*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。  
 \*しよくざいしいれのつこうじよ、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なるしよくざいをしようしてあります。こんだてひょうのざいりょうめいをごらんいただき、  
 たべたことがないしよくざいはじぜんにごかていでおためしください。  
 ★えびなしにじよそうする『いすみはししゅそう』のあまざけをしようした『とりにくのあまざけみそやき』です。  
 \*さいがいびちくようのかれーるを31にちのこんだてにしようします。

えねるぎー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	かるしゅうむ (mg)	しよくざいりょうめい
3歳未満児	480	17.6	14.0	1.1
3歳以上児	507	19.3	15.3	1.2

# 2024年10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	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 玉ねぎ・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・玉ねぎ きゅうり・ブロッコリー 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・玉ねぎ きゅうり・ブロッコリー さつまいも・粉ミルク
2・16	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・ほうれん草 さつまいも・かぼちゃ 人参・キャベツ	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 キャベツ・きゅうり・人参 さつまいも・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・ひじき キャベツ・きゅうり・人参 さつまいも・かぼちゃ
3・17	木	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・さつまいも キャベツ 豆腐・ほうれん草	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・さつまいも キャベツ・きゅうり 豆腐・ほうれん草	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・さつまいも キャベツ・きゅうり 豆腐・ほうれん草
4・18	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・白菜 かぼちゃ・大根 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・サケ・高野豆腐 玉ねぎ・白菜・もやし かぼちゃ・大根	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・高野豆腐 玉ねぎ・白菜・もやし かぼちゃ・大根
5・19	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・大根 玉ねぎ・人参 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・大根 玉ねぎ・人参 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・わかめ・大根 玉ねぎ・人参 ほうれん草・粉ミルク
7・21	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 ブロッコリー・ほうれん草 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・人参 ブロッコリー・ほうれん草 かぼちゃ・豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・人参 ブロッコリー・ほうれん草 かぼちゃ・豆腐
8・22	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・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 もやし・ほうれん草 人参・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 もやし・ほうれん草 人参・かぼちゃ
9・23	水	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 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・ほうれん草 人参・ブロッコリー 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・わかめ・ほうれん草 人参・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク
10・24	木	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・かぼちゃ 人参・ほうれん草	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・豆腐・キャベツ さつまいも・もやし 人参・高野豆腐	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・豆腐・キャベツ さつまいも・もやし 人参・高野豆腐
11・25	金	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 大根・キャベツ 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・高野豆腐・もやし 大根・キャベツ 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・高野豆腐・もやし 大根・キャベツ さつまいも・粉ミルク
12・26	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 大根・人参 ブロッコリー・ほうれん草	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 大根・キャベツ もやし・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・豆腐 大根・キャベツ もやし・人参
28	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 白菜・ブロッコリー 人参・玉ねぎ	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・高野豆腐・白菜 きゅうり・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	軟飯 カレイの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 カレイ・高野豆腐・白菜 きゅうり・玉ねぎ 人参・ブロッコリー
29	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 じゃが芋・玉ねぎ 大根・豆腐	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・大根 じゃが芋・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・大根 じゃが芋・人参
30	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 さつまいも・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 納豆和え ミルクスープ	米 鶏肉・人参 納豆・キャベツ さつまいも・粉ミルク	軟飯 鶏肉の煮物 納豆和え ミルクスープ	米 鶏肉・人参 納豆・キャベツ さつまいも・粉ミルク
31	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・豆腐 さつまいも・かぼちゃ 人参・玉ねぎ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ・きゅうり さつまいも・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ・きゅうり さつまいも・かぼちゃ