



2023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	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	
15	土	野菜ピラフ ポトフ風スープ チーズ	米・バター じゃが芋・プリン・ウエハース	ベーコン・ウインナー チーズ	玉ねぎ・人参 コーン・マッシュルーム 大根・ブロッコリー・パセリ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 プリン・ウエハース	394 Kcal	9.9 g	12.4 g	309 mg	麦茶 星っこ
3・17	月	ご飯 鶏の照り焼き マカロニごまマヨサラダ わかめのすまし汁	米・砂糖 マカロニ・ごま マヨネーズ・さつま芋	鶏肉・味噌 油揚げ・わかめ 牛乳・きなこ	ぎゅうり・人参	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 さつま芋きなこ	472 Kcal	19.4 g	15.5 g	202 mg	麦茶 二色せんべい
4・18	火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 ごま・スパゲッティ・油	豚ひき肉・豆腐 卵・牛乳 ツナ・塩昆布	長ねぎ・にら もやし・人参 大根・玉ねぎ・ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 塩昆布スパゲッティ	470 Kcal	18.5 g	15.0 g	227 mg	麦茶 ミレービスケット
5・19	水	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	米・片栗粉 油・砂糖 さつま芋・ゼリーの素・ウエハース	鶏肉・さつま揚げ 味噌・牛乳	しょうが・にんにく 切干大根・人参・玉ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 ゼリー・ウエハース	475 Kcal	17.3 g	12.7 g	304 mg	麦茶 英字ビスケット
6・20	木	じゃじゃ麺風 わかめスープ チーズ	うどん・砂糖 ごま油・米・ごま	鶏ひき肉・わかめ チーズ・牛乳・味噌	人参・玉ねぎ きゅうり・長ねぎ	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 五平餅	476 Kcal	16.9 g	13.6 g	312 mg	麦茶 きなこせんべい
7・21	金	麦ご飯 アジのかば焼き 春雨サラダ カブの味噌汁	米・押し麦・グラニュー糖 片栗粉・油・小麦粉 砂糖・春雨・バター ごま油・ごま・食パン	アジ・ハム 味噌・牛乳	しょうが・きゅうり 人参・かぶ・ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 メロンパン風トースト	472 Kcal	16.6 g	10.8 g	210 mg	麦茶 ミレービスケット
8・22	土	塩鶏うどん ジャーマンポテト ゼリー	うどん・じゃが芋 ゼリー・パームクーヘン	鶏肉・わかめ・ウインナー	長ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 パームクーヘン	381 Kcal	12.3 g	10.6 g	53 mg	麦茶 星っこ
10・24	月	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 塩昆布和え なめこ汁	米・油 砂糖・片栗粉 ごま油・パイシート	鶏ひき肉・厚揚げ 塩昆布・味噌 牛乳・豚ひき肉	大根・人参 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・なめこ	麦茶 プレーンクラッカー 牛乳 ミートパイ	476 Kcal	17.2 g	16.2 g	264 mg	麦茶 英字ビスケット
11・25	火	チキンカレーライス さつま芋のツナマヨ和え フルーツヨーグルト	米・押し麦・バター じゃが芋・油・いちごソース カレーフレーク・さつま芋・もも皮・グラニュー糖 マヨネーズ・砂糖・リンゴ缶・餅	鶏肉・ツナ ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参 コーン・パセリ	麦茶 プチスティック 牛乳 スナツ麩	482 Kcal	15.0 g	13.6 g	212 mg	麦茶 二色せんべい
12・26	水	麦ご飯 サバの塩焼き 納豆和え 具だくさん汁	米・押し麦 ごま・食パン 砂糖・バター メープルシロップ	サバ・納豆 のり・味噌・牛乳	大根・人参 キャベツ・かぼちゃ にら・長ねぎ・ブロッコリー	麦茶 星っこ 牛乳 ミルクフレンチトースト	480 Kcal	19.8 g	12.7 g	208 mg	麦茶 英字ビスケット
13・27	木	ご飯 肉じゃが もやしののり和え 高野豆腐の味噌汁	米・さつま芋 油・砂糖・バター 小麦粉・ベーキングパウダー メープルシロップ	鶏肉・のり 高野豆腐・味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 メープルマフィン	480 Kcal	17.1 g	14.2 g	230 mg	麦茶 ミレービスケット
14・28	金	ロールパン マカロニミートグラタン ツナサラダ 白菜のスープ	ロールパン・米 油・小麦粉 パン粉・砂糖 ごま・ごま油	豚ひき肉・チーズ ツナ・牛乳	玉ねぎ・コーン パセリ・人参 キャベツ・カブ・白菜	麦茶 プチスティック 牛乳 塩おにぎり	472 Kcal	16.8 g	14.7 g	233 mg	麦茶 二色せんべい

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

* 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）となっております。

* 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)
3歳未満児	475	17.5	13.9	240
3歳以上児	528	20.0	16.1	273

2023年 4月 離乳食予定献立

日にち	曜日	モグモグ期 (7~8ヶ月頃)	
15	土	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 大根・ブロッコリー じゃが芋・粉ミルク
3・17	月	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・人参 さつまいも・きゅうり ほうれん草・かぼちゃ
4・18	火	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・もやし・玉ねぎ 大根・人参 ブロッコリー・豆腐
5・19	水	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐・人参 玉ねぎ・ほうれん草 さつまいも・ブロッコリー
6・20	木	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー ほうれん草・じゃが芋
7・21	金	おかゆ カレーの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・カブ・ブロッコリー 人参・ほうれん草 じゃが芋・粉ミルク
8・22	土	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・じゃが芋 豆腐・ほうれん草・人参 玉ねぎ・ブロッコリー
10・24	月	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・豆腐・人参 大根・キャベツ きゅうり・玉ねぎ
11・25	火	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・じゃが芋 玉ねぎ・ブロッコリー 人参・ほうれん草
12・26	水	おかゆ サケの煮物 納豆和え ミルクスープ	米 サケ・キャベツ・大根 納豆・人参・ほうれん草 かぼちゃ・粉ミルク
13・27	木	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・さつまいも
14・28	金	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・カブ・人参 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・ブロッコリー