

2024年6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	土	麻婆ナス丼 中華スープ チーズ	米・ごま油 砂糖・さつまいも・麩 ブルーチーズの素・ビスケット	豚ひき肉・味噌 油揚げ・チーズ 牛乳	にら・長ねぎ・ねぎ	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ブルーチーズ・ビスケット	456 Kcal	14.8 g	14.7 g	250 mg	0.8 g	麦茶 二色せんべい
3・17	月	ご飯 鶏マヨチキン 金平ピーマン 麩のすまし汁	米・マヨネーズ 砂糖・麩 ロールパン・油	鶏肉・さつまいも揚げ 牛乳・きなこ	ピーマン・人参 大根・ねぎ 長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 揚げパン	493 Kcal	21.5 g	15.9 g	186 mg	1.2 g	麦茶 ミレービスケット
4・18	火	ご飯 タラのトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ	米・砂糖 油・マカロニ マヨネーズ・片栗粉・油	タラ・ハム 牛乳・鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・なす パプリカ・トマト缶 きゅうり・人参 キャベツ・大根	麦茶 プチスティック 牛乳 チキンナゲット	496 Kcal	21.5 g	14.8 g	212 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
5・19	水	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	米・片栗粉 小麦粉・油 ごま油・ゼリーの素 ビスケット	鶏肉・塩昆布 味噌・牛乳	しょうが・にんにく 切干大根・人参 もやし・かぼちゃ 玉ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 あじさいゼリー・ビスケット	491 Kcal	17.6 g	14.1 g	187 mg	1.1 g	麦茶 英字ビスケット
6・20	木	ご飯 ハヤシライス ちくわサラダ ブルーベリーヨーグルト	米・油 ハヤシルウ・砂糖 コーンフレーク・スナック菓子 ブルーベリージャム	ちくわ・ひじき 豚肉・ヨーグルト 牛乳・ツナ 塩昆布	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・人参・ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 和風スナック菓子	504 Kcal	15.0 g	16.2 g	254 mg	1.4 g	麦茶 ミレービスケット
7・21	金	冷やし中華 なすの煮びたし チーズ	中華麺・砂糖 ごま油・ごま・米	鶏ササミ・わかめ カニカマ・かつお節 チーズ・牛乳 わかめご飯の素	きゅうり・パプリカ なす・長ねぎ ねぎ・しょうが	麦茶 英字ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	489 Kcal	22.7 g	10.0 g	364 mg	1.6 g	麦茶 きなこせんべい
8・22	土	ナポリタン 野菜スープ ゼリー	スパゲッティ・油 砂糖・さつまいも・麩 ゼリー・パームクーヘン	ウインナー・鶏肉	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・キャベツ・人参	麦茶 星っこ 麦茶 パームクーヘン	438 Kcal	13.0 g	14.6 g	159 mg	1.2 g	麦茶 二色せんべい
10・24	月	ご飯 アジの南蛮漬け さつまいもサラダ 豆腐の味噌汁	米・片栗粉 砂糖・さつまいも・麩 マヨネーズ・ピーマン ごま油	アジ・豆腐 味噌・牛乳・鶏肉	人参・にら パプリカ・きゅうり 玉ねぎ・長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 ピーマン	495 Kcal	19.1 g	11.0 g	228 mg	1.1 g	麦茶 星っこ
11・25	火	ご飯 麻婆厚揚げ もやしのナムル 鶏がらスープ	米・砂糖 ごま油・小麦粉 バター・ココア	厚揚げ・豚ひき肉 味噌・わかめ・牛乳	にら・長ねぎ もやし・人参 大根・キャベツ	麦茶 おかき 牛乳 クッキー	479 Kcal	15.2 g	15.1 g	241 mg	0.9 g	麦茶 ミレービスケット
12・26	水	ご飯 豚玉煮 ツナサラダ ナスの味噌汁	米・砂糖 ごま・食パン バター・ココア	豚肉・卵 のり・ツナ 味噌・牛乳	玉ねぎ・もやし きゅうり・なす 人参・ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 ココアフレンチトースト	506 Kcal	17.3 g	18.4 g	224 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
13・27	木	ご飯 タコライス 豆腐チャンプルー もずくスープ	米・砂糖 油・ごま油 ごま・パイシート	豚ひき肉・豆腐 かつお節・もずく 牛乳・ウインナー	玉ねぎ・パプリカ キャベツ・もやし 人参・しょうが 長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 ウインナーパイ	483 Kcal	16.8 g	16.7 g	219 mg	0.8 g	麦茶 二色せんべい
14・28	金	じゃじゃ麺風 ちくわ炒め わかめスープ	うどん・砂糖・米 ごま油・マヨネーズ	鶏ひき肉・ちくわ あおのり・わかめ 牛乳・ツナ・かつお節	玉ねぎ・人参 きゅうり・しょうが 長ねぎ	麦茶 プチスティック 牛乳 あおさおにぎり	484 Kcal	18.2 g	12.6 g	220 mg	1.5 g	麦茶 英字ビスケット
15・29	土	豚丼 貝だくさん味噌汁 チーズ	米・砂糖 油・ゼリー ウエハース	豚肉・味噌・チーズ	玉ねぎ・キャベツ 人参・大根	麦茶 花せんべい 麦茶 ゼリー・ウエハース	412 Kcal	10.6 g	13.0 g	298 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	476	17.1	14.3	232	1.2
3歳以上児	501	18.6	15.6	251	1.2

2024年6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	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・さつまいも かぼちゃ・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	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・ほうれん草 かぼちゃ・さつまいも 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・ほうれん草 かぼちゃ・さつまいも ブロッコリー
3・17	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 大根・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・豆腐・ピーマン 大根・人参 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・豆腐・ピーマン 大根・人参 かぼちゃ・粉ミルク
4・18	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ キャベツ・人参 大根・ほうれん草	おかゆ タラの煮物 野菜煮 スープ	米 タラ・ナス・玉ねぎ きゅうり・キャベツ 豆腐・大根	軟飯 タラの煮物 手づかみ野菜 スープ	米 タラ・ナス・玉ねぎ きゅうり・キャベツ 豆腐・大根
5・19	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・かぼちゃ 人参・ほうれん草 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 もやし・玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・人参	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 もやし・玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・人参
6・20	木	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・玉ねぎ 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 キャベツ・玉ねぎ 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・ひじき・人参 キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・粉ミルク
7・21	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 なす・かぼちゃ きゅうり・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・わかめ なす・かぼちゃ きゅうり・ブロッコリー
8・22	土	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・玉ねぎ さつまいも・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 さつまいも・玉ねぎ・ピーマン 人参・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 さつまいも・玉ねぎ・ピーマン 人参・キャベツ
10・24	月	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 玉ねぎ・人参	うどん 野菜煮	うどん・サケ・豆腐 玉ねぎ・人参 さつまいも・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・豆腐 玉ねぎ・人参 さつまいも・きゅうり
11・25	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・人参 大根・ほうれん草 キャベツ・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・もやし 大根・人参 キャベツ・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・もやし 大根・人参 キャベツ・わかめ
12・26	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・ほうれん草 ブロッコリー・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・豆腐・なす きゅうり・もやし かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚肉・豆腐・なす きゅうり・もやし かぼちゃ・粉ミルク
13・27	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレー・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 人参・豆腐	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・もやし 人参・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・玉ねぎ キャベツ・もやし 人参・豆腐
14・28	金	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・ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 きゅうり・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏ひき肉・わかめ きゅうり・人参 玉ねぎ・ブロッコリー
15・29	土	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレー・豆腐 人参・大根 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・キャベツ 人参・大根 かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 豚肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 鶏肉・キャベツ 人参・大根 かぼちゃ・粉ミルク