

2024年5月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

曜日	昼食	材料名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	魚のチーズ焼き グリーンサラダ ごはん えのきの味噌汁	魚・チーズ・塩 キャベツ・きゅうり・アスパラガス・油・酢・塩・砂糖・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	許抜き	あんかけ焼きそば 中華麺・豚肉・油・にんにく・生姜・人参・玉葱 もやし・キャベツ・にら・乾椎茸・かつおだし・塩・醤油・片栗粉・ごま油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.5 g
火	ほたてと野菜の玉子焼き さつまいもの金平 ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・ほたて缶・人参・玉葱・キャベツ・塩・醤油・みりん・油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨごはん 胚芽米・醤油・ツナ缶・マヨネーズ(卵無し)・白ごま くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g
水	豆腐ハンバーグ おかひじきの和え物 ごはん 大根の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉・油 おかひじき・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		人参ヨーグルトケーキ 人参・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・ヨーグルト・牛乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.9 g
木	豚肉のカレーソテー ほうれん草ともやしのごま浸し ごはん ねぎの味噌汁	豚肉・玉葱・ピーマン・カレー粉・醤油・みりん・砂糖・塩・油・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・黒ごま・醤油・かつおだし 胚芽米 油揚げ・万能ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		じゃがバター(北海道) じゃがいも・バター・塩・青のり くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.2 g
金	白身魚とアスパラのかき揚げ おくら納豆 ごはん もやしの味噌汁	魚・アスパラガス・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・油 納豆・オクラ・えのき・醤油・白ごま・かつお節 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		豆腐ごはん 胚芽米・豆腐・醤油・みりん・かつお節・油・万能ねぎ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.2 g
土	きのこうどん 煮豆 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・長ねぎ・人参・しめじ・えのき・なめこ・醤油・みりん・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	鶏肉と豆腐の味噌炒め 春キャベツのゆかり和え ごはん ざくざく汁(福島県)	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・みりん・醤油・油 キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 鶏肉・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・里芋・青菜・醤油・塩・かつおだし		チーズ入りわかめごはん 胚芽米・たきごまわかめ・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15 g
火	牛肉とアスパラのオムレツ フレンチサラダ ごはん 新玉葱のカレースープ	鶏卵・牛肉・アスパラガス・玉葱・トマト・塩・バター・牛乳・油 キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・はちみつ・塩・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・カレー粉・醤油・塩・みりん・かつおだし	許抜き	さつまいもきな粉揚げ さつまいも・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.2 g
水	魚の南部焼き(醤油) じゃがいもの炒め煮 ごはん 切干大根の味噌汁	魚・醤油・みりん・砂糖・白ごま じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 切干大根・人参・玉葱・ブロッコリー・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		フルーツクリームサンド(みかん) 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g
木	ポークビーンズ 小松菜ともやしの磯辺和え ごはん 孟宗汁(山形県)	豚肉・大豆・玉葱・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・クチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・片栗粉 小松菜・人参・もやし・刻みりのり・醤油・砂糖 胚芽米 油揚げ・たけのこ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ちまき 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜・乾椎茸 干ばたて・ごま油・醤油・塩・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g
金	ねぎ味噌豆腐 筍の煮物 ごはん キャベツとアスパラの味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・ほうれん草・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 たけのこ・じゃがいも・人参・絹さや・刻み昆布・醤油・みりん・塩・かつおだし 胚芽米 キャベツ・アスパラガス・玉葱・人参・味噌・煮干し・かつおだし		豆乳クリームパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーンスターチ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.8 g
土	ブルコギ丼 大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁くだもの	胚芽米・牛肉・春雨・玉葱・人参・にら・ごま油・にんにく・醤油・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・かつおだしくだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 端午の節句(ちまき)	

※栄養価は幼児クラスのもので。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 I初キ`-541 kcal たんぱく質21.8g 脂質16.5g 加シム237mg