

# 2024年8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 26	魚の華風煮 もやしソテー ごはん 薩摩汁(鹿児島)	魚・長ねぎ・刻み昆布・生姜・醤油・酒・砂糖・酢・ごま油・かつおだし もやし・人参・ピーマン・醤油・みりん・塩・油 胚芽米 こんにやく・さつまいも・人参・ごぼう・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし・ごま油		ジャージャー麺 干めん・きゅうり・豚肉・玉葱・生姜・醤油・みりん・味噌・砂糖・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 592 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.5 g
火 27	カレースパニッシュオムレツ 白豆サラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁	鶏卵・鶏肉・じゃがいも・玉葱・ピーマン・にんにく・カレー粉・みりん・塩・牛乳・油 白豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・醤油・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	梅じゃこごはん 胚芽米・梅干し・しらす・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 548 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.4 g
水 28	菜飯田楽(愛知県) ほうれん草のお浸し なすの味噌汁	胚芽米・青菜・塩・酒・醤油・豆腐・味噌・みりん・砂糖・酒・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		フルーツクリームサンド(パイン) 食パン・生クリーム・砂糖・パイン缶 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 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.1 g
木 15 29	梅わかめ冷麦 蓮根の松風焼き かぼちゃサラダ	冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 鶏肉・生姜・長ねぎ・玉葱・蓮根・パン粉・味噌・白ごま かぼちゃ・きゅうり・人参・油・酢・塩・かつおだし	酢抜き	奈良茶飯(奈良県) 胚芽米・大豆・醤油・塩・ほうじ茶 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 549 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16 g
金 16 30	魚のパン粉焼き ラタトゥイユ ごはん 青梗菜の味噌汁	魚・にんにく・酒・パン粉(卵無し)・パセリ・塩・オリーブ油 なす・玉葱・トマト・ズッキーニ・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・オリーブ油・塩・醤油・砂糖・片栗粉 胚芽米 青梗菜・玉葱・もやし・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		とうもろこしとふかしいも とうもろこし・塩・水・さつまいも 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 460 kcal たんぱく質 22 g 脂質 10.6 g
土 17 31	タンメンうどん じゃがいものごま味噌煮 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・油・醤油・塩・かつおだし じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま 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 19	豆腐の五目味噌炒め さつまいも甘露煮 ごはん なめこの味噌汁	豆腐・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・筍・乾椎茸・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油 さつまいも・砂糖・はちみつ 胚芽米 なめこ・長ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		味ぶかし(福島県) 胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸 昆布・酒・醤油・塩 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 592 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.2 g
火 20	うりのチャンプル(沖縄県) 人参のごま味噌和え ごはん じゃがいもと長ねぎの味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・きゅうり・もやし・人参・醤油・塩・油 人参・キャベツ・味噌・みりん・白ごま 胚芽米 じゃがいも・長ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		チーズホットケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・バター・チーズ 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 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.1 g
水 21	魚の生姜焼き 切り干しサラダ ごはん 冬瓜とおくらの味噌汁	魚・生姜・醤油・みりん 切り干し大根・きゅうり・もやし・人参・ほたて缶・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 冬瓜・人参・おくら・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		かんぴょうごはん 胚芽米・かんぴょう・砂糖・みりん・醤油・刻み海苔 白ごま・(幼児のみ酢飯・酢・砂糖・塩) 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 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.9 g
木 22	夏野菜カレー きゅうりの甘酢漬け 春雨スープ	胚芽米・豚肉・玉葱・なす・ズッキーニ・人参・にんにく・生姜・油・バター・小麦粉 カレー粉・ウスターソース・醤油・ケチャップ・塩・牛乳 きゅうり・生姜(幼児のみ)・塩・砂糖・酢・ごま油・かつおだし(乳児のみ) 豆腐・春雨・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	きなこポテト じゃがいも・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)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.6 g
金 23	ニラと豆腐のハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し ごはん 大根と玉葱の味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		いちごパン 小麦粉・塩・砂糖・オリゴ糖・オリーブオイル・酵母・冷凍いちご・いちごジャム 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 532 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.4 g
土 24	スタミナうどん かぶの煮物 くだもの	干めん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・にら・生椎茸・にんにく・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし かぶ・青菜・人参・がんもどき・砂糖・みりん・醤油・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> うらぼんえ しょうじんりょうり 盂蘭盆会(精進料理)	

※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 エネルギー547kcal たんぱく質22.1g 脂質16.2g カルシウム242mg