

2024年9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	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	9	魚の梅焼き ほうれん草と黄菊の和え物 ごはん もやしとわかめの味噌汁	魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・もやし・菊・醤油・かつおだし・かつお節 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	栗ごはん 胚芽米・もち米・栗・塩・白ごま・酒	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23 g 脂質 9.4 g
火	10 24	納豆入り玉子焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん 豆腐となめこの味噌汁	鶏卵・納豆・ほうれん草・人参・醤油・みりん・油 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 胚芽米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	黄桃ケーキ 黄桃缶・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー バター・砂糖・牛乳 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 569 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16.2 g
水	11 25	大豆入り照り焼きハンバーグ 大根華風和え ごはん のっぺい汁(新潟県)	豆腐・豚肉・玉葱・大豆・パン粉(卵なし)・塩・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし・片栗粉 大根・青菜・もやし・人参・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 胚芽米 里芋・大根・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし	じゃこトースト 食パン・しらす干し・マヨネーズ(卵無し)・青のり 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 616 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g
木	12 26	豚丼(北海道) キャベツとみかんの酢の物 かぼちゃの味噌汁	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・いんげん・油・みりん・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	高野豆腐ごはん 胚芽米・人参・万能ねぎ・高野豆腐・醤油・砂糖・みりん かつおだし・かつお節 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 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.8 g
金	13 27	魚のカレームニエル チキンサラダ ごはん かぶの味噌汁	魚・小麦粉・カレー粉・塩・油 鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし 胚芽米 かぶ・青菜・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	青のりポテト じゃがいも・油・塩・青のり くだもの・牛乳+麦茶(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 473 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.5 g
土	14 28	鶏南蛮うどん 大根のそぼろ煮 くだもの	干めん・鶏肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・醤油・塩・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 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	2 30	豆腐きのこあん 人参といんげんのごま和え ごはん 麩とわかめの味噌汁	豆腐・生椎茸・しめじ・えのき・みりん・醤油・バター・かつおだし・片栗粉 人参・いんげん・キャベツ・白ごま・醤油・砂糖・塩 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	中華おこわ 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜 乾椎茸・干し貝柱・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)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.7 g
火	3 17	野菜入りチーズオムレツ 青梗菜のソテー ごはん えのきの味噌汁	鶏卵・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・鶏肉・塩・醤油・かつおだし・チーズ・油 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん・砂糖 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	3日芋ようかん/17日芋団子 3日 さつまいも・寒天・砂糖・塩 17日 さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉 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 522 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.1 g
水	4 18	魚の味噌煮 山家煮(東北地方) ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	魚・生姜・味噌・醤油・酒・砂糖・かつおだし 豚肉・こんにゃく・なす・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・油・かつおだし 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	クリームチーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 クリームチーズ 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 570 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.5 g
木	5 19	鶏肉の竜田揚げ もやしときゅうりのカレー和え ごはん 大根の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・片栗粉・油(2歳・幼児のみ) もやし・きゅうり・カレー粉・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 オレンジゼリー オレンジジュース・アガー・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 583 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.1 g
金	6 20	茄子入りそうめん 豆腐ハンバーグ キャベツと小松菜海苔サラダ	冷麦・鶏肉・油揚げ・茄子・人参・青菜・乾椎茸・醤油・みりん・酒・塩・かつおだし 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 キャベツ・小松菜・もやし・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・塩	おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 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 536 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.7 g
土	7 21	肉味噌丼 じゃがいものナムル 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・もやし・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし じゃがいも・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 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> 防災の日(防災食) 十五夜(芋団子) 秋のお彼岸(おはぎ) 重陽の節句(栗ご飯、菊)	

※栄養価は幼児クラスのものであります。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-544 kcal たんぱく質21.3g 脂質16.5g カルシウム245mg