

11日に災害食のパンを試食をします。
ひよこ組以外のお子さんに提供します。

2024年10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	日	昼食	材料名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	7 21	肉味噌豆腐 きゅうりともやしの海苔浸し ごはん なすの味噌汁	豆腐・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		栗蒸しパン 栗・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 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 511 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.6 g
火	8 22	親子玉子焼き ほうれん草のごま和え ごはん 三平汁(北海道)	鶏卵・鶏肉・玉葱・乾椎茸・万能ねぎ・醤油・みりん・砂糖・塩・油 ほうれん草・人参・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 豆腐・油・鮭・こんにやく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		炊き込みピラフ 胚芽米・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶 バター・醤油・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 516 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14.9 g
水	9 23	9日魚の塩焼き/23日さんまのポーポー焼き(福島県) いもたき風(愛媛県) ごはん 白菜の味噌汁	9日魚・塩/23日秋刀魚・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒 油揚げ・こんにやく・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		小倉クリームサンド 食パン・生クリーム・砂糖・こしあん 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 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g
木	10 24	きのこカレー カリフラワーとキャベツのピクルス わかめスープ	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 カリフラワー・キャベツ・人参・酢・はちみつ・砂糖・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし	ひき肉 酢抜き	夕焼けごはん 胚芽米・油揚げ・しらす・刻み昆布 人参・醤油・酒・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 639 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.3 g
金	11 25	魚のチーズ焼き ひじき大豆煮 ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁	魚・チーズ・塩 大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		オレンジパパロア みかん缶・オレンジジュース・牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチン 災害食パン 小麦粉・メープルペースト・ぶどう糖・果糖液糖・植物油・砂糖・他)・砂糖・マーガリン・卵 パン・酵母、ぶどう糖、乳製品、食塩(乳化剤、VC、加工でん粉、ソルビトール、着色料、香料、増粘多糖類、調整剤)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.1 g
土	12 26	肉あんかけうどん 大根の塩昆布漬け くだもの	干めん・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・青菜・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・かつおだし 大根・青菜・キャベツ・塩昆布・醤油 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	28	豆腐のツナハンバーグ 中華風春雨 ごはん 青梗菜のスープ	豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩 春雨・もやし・きゅうり・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 胚芽米 青梗菜・キャベツ・玉葱・人参・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	あげいも(北海道) じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・牛乳・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 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.2 g
火	1 15 29	秋野菜オムレツ かぶの即席漬け ごはん もやしの味噌汁	鶏卵・さつまいも・カリフラワー・人参・鶏肉・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		鮭ときのごはん 胚芽米・鮭・しめじ・舞茸・小松菜・醤油・酒 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 533 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g
水	2 16 30	鶏肉のもみじ焼き 金時豆のサラダ ごはん ねぎの味噌汁	鶏肉・酒・醤油・片栗粉・酒・ケチャップ・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ) 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ) 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	肉団子 酢抜き	きしめん きしめん(乳児は干めん)・油揚げ・人参・青菜・昆布 かつお節・塩・酒・醤油・みりん・かつおだし 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 572 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.3 g
木	3 17 31	魚のBBQソース 小松菜としめじのお浸し ごはん 大根と玉葱の味噌汁	魚・片栗粉・油・りんご・酢・レモン・醤油・酒・みりん・砂糖 小松菜・もやし・人参・しめじ・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		蒜山おこわ(岡山県) 胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・乾椎茸 くり・酒・醤油・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 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20 g
金	4 18	家常豆腐 さつまいもの金平 ごはん キャベツと人参の味噌汁	厚揚げ・鶏肉・人参・こんにやく・筍・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	ごまチーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 黒ごま・チーズ 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 586 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.7 g
土	5 19	豚肉のねぎ塩丼 かぶの煮物 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・長ねぎ・人参・もやし・ごま油・にんにく・塩・みりん・酒・かつおだし・片栗粉・白ごま かぶ・青菜・人参・がんもどき・砂糖・みりん・醤油・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> ひぶりしおや スポーツの日(鮭の塩焼き)	

※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 エネルギー552kcal たんぱく質22.4g 脂質16.7g カルシウム262mg