

8・22日に災害食のわかめごはんを試食をします。  
全クラスに提供します。(離乳食のお子さんは含みません)

# 2024年11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	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	18	魚の紅葉焼き 北陸風いとこ煮(新潟県) ごはん えのきの味噌汁	魚・玉葱・人参・かつおだし・マヨネーズ(卵無し)・味噌 小豆・油揚げ・こんにやく・里芋・大根・人参・かつおだし・醤油・酒・みりん・砂糖・油 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		釜飯風ごはん 胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・青菜 醤油・酒・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 567 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.6 g
火	5 19	きのこオムレツ 蓮根の金平 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏卵・鶏肉・生椎茸・まいたけ・えのき・人参・青菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 蓮根・人参・青菜・油・砂糖・醤油・白ごま 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		フルーツクリームサンド(黄桃) 食パン・生クリーム・砂糖・黄桃缶 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 528 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g
水	6 20	豆腐のレバー団子 カリフラワーとブロッコリーのサラダ ごはん かぶの味噌汁	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油 カリフラワー・ブロッコリー・コーン缶・油・酢・塩・かつおだし 胚芽米 かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	温麺 冷麦・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・青菜 醤油・塩・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 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g
木	7 21	鶏肉の香味焼き ごぼうと隠元の味噌和え ごはん 大根と玉葱の味噌汁	鶏肉・長ねぎ・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし(0.1歳のみ) ごぼう・いんげん・キャベツ・人参・味噌・砂糖・酒・かつおだし 胚芽米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	ふりかけごはん 胚芽米・A-1ふりかけ 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 586 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.2 g
金	8 22	魚の松前煮 ほうれん草の海苔和え ごはん かいのこ汁(鹿児島)	魚・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・かつおだし・刻み昆布・人参 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 大豆・こんにやく・油揚げ・ずいき・ごぼう・人参・茄子・かぼちゃ・青菜・味噌・昆布・かつおだし		ごまポテト じゃがいも・青のり・白ごま・バター・塩 わかめごはん うるち米・味付乾燥具材(食塩、わかめ、砂糖、昆布エキス、 でん粉、ホタテエキス)・調味料(アミノ酸等) 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 420 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.4 g
土	9	五目うどん かぶの煮物 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし かぶ・青菜・人参・がんとどき・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)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	11 25	豆腐のあんかけ 白菜のお浸し ごはん かぼちゃの味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉・かつおだし 白菜・もやし・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		きのこおこわ 胚芽米・もち米・油揚げ・人参・まいたけ しめじ・青菜・醤油・酒・みりん・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 527 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.2 g
火	12 26	切干玉子焼き 小松菜の納豆和え ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ひじき・切干大根・人参・油・醤油・塩・かつおだし 小松菜・人参・納豆・かつおだし・醤油 胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ふくれ菓子(鹿児島) 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・酢・はちみつ 豆乳・レーズン 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 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.5 g
水	13 27	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) ふろふき大根 ごはん 麩とふのりのすまし汁	鮭・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ(卵無し)・バター 大根・こんにやく・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・味噌・片栗粉・かつおだし 胚芽米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・醤油・塩・かつおだし		さつまいもヨーグルトケーキ さつまいも・薄力粉・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 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.4 g
木	14 28	鶏の唐揚げ かぶのあちゃら漬け ごはん 青梗菜の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・油(2歳・幼児のみ) かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0.1歳のみ) 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	肉団子 酢抜き	友禅ごはん(岐阜県) 胚芽米・鶏肉・人参・乾椎茸・三つ葉 刻み海苔・生姜・醤油・砂糖・酒 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 638 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g
金	15 29	豆腐のつくね焼き ひじきの煮物 ごはん 白菜とわかめの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・えのき・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 ツナ缶・マヨネーズ(卵無し) 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 582 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.6 g
土	2 16 30	野菜あんかけ丼 キャベツ磯辺和え わかめとコーンの味噌汁/くだもの	胚芽米・油・生姜・にんにく・豚肉・人参・乾椎茸・玉葱・キャベツ・もやし・醤油・酒・塩・砂糖・かつおだし・片栗粉 キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし コーン缶・玉葱・わかめ・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> にいなめさい 新嘗祭(ふりかけごはん)	

※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543kcal たんぱく質22.4g 脂質15.7g カルシウム238mg