

# 2023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	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	15 29	ポークビーンズ グリーンサラダ ごはん 新玉葱のカレースープ	豚肉・大豆・玉葱・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・かつおだし 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 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	酢抜き	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)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17 g
火	2 16 30	ほたてと野菜の玉子焼き さつまいもプルーン煮 ごはん 切干大根の味噌汁	鶏卵・ほたて缶・人参・玉葱・じゃがいも・塩・牛乳・チーズ・油 さつまいも・プルーン・塩・砂糖 胚芽米 切干大根・人参・玉葱・絹さや・わかめ・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 豚肉・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)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g
水	17 31	麻婆豆腐 春キャベツのゆかり和え ごはん 孟宗汁(山形県)	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・醤油・塩・かつおだし 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		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)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.2 g
木	18	魚の南部焼き(醤油) 小松菜ともやしの磯辺和え ごはん えのきの味噌汁	魚・醤油・みりん・砂糖・白ごま 小松菜・人参・もやし・刻みのり・醤油・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		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)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.3 g
金	19	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・油・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		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)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g
土	6 20	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	8 22	鯉のなべ照り焼き じゃがいもの炒め煮 ごはん ざくざく汁(福島県)	鯉・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし 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 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		冷や麦 冷麦・鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・乾椎茸 きゅうり・醤油・酒・塩・かつおだし 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 523 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 9.1 g
火	9 23	牛肉とアスパラのオムレツ フレンチサラダ ごはん もやしの味噌汁	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 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	チーズ入りわかめごはん 胚芽米・たきごみわかめ・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 553 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g
水	10 24	豆腐ハンバーグ おかひじきの和え物 ごはん ねぎの味噌汁	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 油揚げ・万能ねぎ・人参・わかめ・青菜・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 539 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.6 g
木	11 25	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 大根の味噌汁	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 大根・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 483 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g
金	12 26	白身魚とアスパラのかき揚げ おくら納豆 ごはん 麩とわかめの味噌汁	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 麩・わかめ・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 623 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.2 g
土	13 27	プルコギ丼 大根のそぼろ煮 かぶのスープ/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 かぶ・青菜・人参・玉葱・醤油・塩・みりん・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)	<b>&lt;今月の伝統行事&gt;</b> 5日(保育園では2日のおやつに出ます) 端午の節句(ちまき)	

※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541 kcal たんぱく質22.0g 脂質16.0g カルシウム231mg