

2023年6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	12 26	魚の照り焼き ひじき高野煮 ごはん 北海道風味噌汁	魚・醤油・酒・みりん こんにやく・高野豆腐・ひじき・人参・絹さや・醤油・砂糖・みりん・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・人参・アスパラガス・コーン缶・味噌・煮干し・かつおだし		かしわ飯(福岡県) 胚芽米・鶏肉・ごぼう・人参・乾椎茸・万能ねぎ・醤油・酒 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 530 kcal たんぱく質 24 g 脂質 9.2 g
火	13 27	中華風オムレツ アスパラトマトサラダ ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏卵・鶏肉・春雨・たけのこ・長ねぎ・生椎茸・人参・生姜・塩・砂糖・醤油・酒・かつおだし・油 トマト・きゅうり・アスパラガス・油・酢・砂糖・醤油・かつおだし(乳児のみ) 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	酢抜き	鮭ごはん 胚芽米・鮭・醤油・塩・白ごま・大葉・刻みのり 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 544 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.8 g
水	14 28	鶏肉と豆腐の味噌炒め おくらとキャベツの和え物 ごはん 大根と玉葱の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・みりん・醤油・油 キャベツ・モロヘイヤ・おくら・人参・醤油・砂糖・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		さつまいもバター さつまいも・油・バター・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 505 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.3 g
木	1 15 29	和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し ごはん アーサー汁(沖縄県)	鶏肉・人参・長ねぎ・ひじき・きくらげ・生姜・パン粉(卵無し)・片栗粉・塩・醤油・砂糖・みりん・酒・かつおだし・油 ほうれん草・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 豆腐・万能ねぎ・あおさのり・醤油・塩・かつおだし		コーンマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーン缶・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)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.4 g
金	2 16 30	豆腐のあんかけ 梅ささみサラダ ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁	豆腐・片栗粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・かつおだし 鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・人参・梅びしお・砂糖・醤油・かつおだし・ごま油 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		甘納豆蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・甘納豆 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 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.3 g
土	3 17	豚あんかけ丼 かぶの煮物 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・油・豚肉・人参・乾椎茸・玉葱・グリーンピース・醤油・みりん・片栗粉・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 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)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	5 19	魚の海苔味噌焼き 新じゃがいもとグリーンピース煮 さくらご飯(静岡県) 豆腐と玉葱の味噌汁	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり・かつおだし じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース・醤油・塩・砂糖・油・かつおだし 胚芽米・醤油・酒・みりん 豆腐・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ココアサンド 食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・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 542 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.9 g
火	6 20	にら玉風玉子焼き アスパラのお浸し ごはん たけのこの味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・にら・醤油・塩・油 アスパラガス・キャベツ・人参・かつお節・醤油・かつおだし 胚芽米 筍・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		中華風混ぜご飯 胚芽米・鶏肉・人参・たけのこ・乾椎茸 青菜・ごま油・塩・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 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.9 g
水	7 21	豆腐とツナのチャンプル 人参といんげんのごま和え ごはん なめこの味噌汁	豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・もやし・にら・かつお節・醤油・塩・ごま油・かつおだし 人参・いんげん・キャベツ・白ごま・醤油・砂糖・塩 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		ジャージャーうどん 干めん・きゅうり・豚肉・鶏肉・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)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.2 g
木	8 22	大豆カレー きゅうりのピクルス もやしスープ	胚芽米・豚肉・大豆・人参・玉葱・じゃがいも・ピーマン・りんご・にんにく・油・小麦粉・バター カレー粉・塩・醤油・ウスターソース・ケチャップ・牛乳 きゅうり・酢・砂糖・塩・かつおだし(乳児のみ) もやし・長ねぎ・人参・乾椎茸・青菜・わかめ・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	みたらしポテト じゃがいも・油・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし 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 567 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.1 g
金	9 23	魚のスタミナ焼き 千草和え ごはん 田舎汁	魚・にんにく・醤油・砂糖・みりん・かつおだし・油 ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・油・醤油・酢・砂糖・かつおだし(乳児のみ)・白ごま 胚芽米 豆腐・油・かぼちゃ・人参・ごぼう・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	こんぶごはん 胚芽米・刻み昆布・砂糖・みりん・酒・醤油・白ごま・かつお節 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 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.7 g
土	10 24	きつねうどん キャベツ土佐酢和え くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・生椎茸・キャベツ・人参・長ねぎ・青菜・塩・酒・醤油・かつおだし キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつお節 くだもの	酢抜き	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 > 21日 夏至(うどん)	

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-544kcal たんぱく質21.9g 脂質15.6g カルシウム239mg