

2023年7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	3 31	魚のバター焼き キャベツとアスパラのお浸し そぼろ納豆ごはん(茨城県) じゃがいもの味噌汁	魚・バター・塩 キャベツ・人参・アスパラガス・かつおだし・醤油・かつお節 胚芽米・納豆・切り干し大根・醤油 じゃがいも・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ごまみそロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・味噌・白ごま・みりん・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 533 kcal たんぱく質 26 g 脂質 13.2 g
火	4 18	夏野菜オムレツ 中華風春雨 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏卵・玉葱・ズッキーニ・トマト・コーン缶・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 春雨・もやし・きゅうり・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 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	酢抜き	ひじきごはん 胚芽米・ひじき・人参・白滝・酒・塩・醤油・みりん・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 488 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.9 g
水	5 19	豆腐のトマトカレー炒め 和風サラダ(しめじ) ごはん 大根の味噌汁	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・グリーンピース・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉 しらす・わかめ・キャベツ・きゅうり・しめじ・油・酢・砂糖・醤油 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	かぼちゃサンド 食パン・かぼちゃ・砂糖・バター・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 530 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g
木	6 20	魚田 小松菜ともやしのごま和え ごはん 油揚げと茄子の味噌汁	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉・かつおだし 小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・砂糖 胚芽米 なす・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ポテトのチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・バター・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 470 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.3 g
金	7 21	そうめん(7日七夕仕様) 手羽元の醤油煮 さつまいもブルーネ煮	冷麦・鶏肉・玉葱・乾椎茸・人参・きゅうり・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし (乳児) 鶏肉・片栗粉・生姜・酒・みりん・醤油・酢・かつおだし / (幼児) 鶏手羽元・生姜・酒・みりん・醤油・酢 さつまいも・ブルーネ・塩・砂糖	肉団子	コーンごはん 胚芽米・塩・とうもろこし 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 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11 g
土	8 22	肉うどん(醤油) キャベツの土佐酢和え くだもの	干めん・豚肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・昆布・醤油・酒・みりん・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)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	10 24	鶏肉とピーマンの味噌炒め いんげんの和え物 ごはん しめじの味噌汁	鶏肉・酒・醤油・生姜・長ねぎ・たけのこ・ピーマン・片栗粉・味噌・中濃ソース・にんにく・油 いんげん・キャベツ・人参・もやし・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 しめじ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		奈良茶飯(奈良県) 胚芽米・大豆・醤油・塩・ほうじ茶 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 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.8 g
火	11 25	ツナ入り玉子焼き ほうれん草の海苔和え ごはん 麩とふのりの味噌汁	鶏卵・ツナ缶・キャベツ・玉葱・人参・塩・かつおだし・チーズ・油 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし		さつまいも蒸しパン さつまいも・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・豆乳 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 493 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g
水	12 26	豆腐のプロバンス風 アスパラとキャベツのソテー ごはん もやしの味噌汁	豆腐・片栗粉(幼児のみ)・油・豚肉・玉葱・人参・トマト缶・ピーマン・にんにく・生姜・オリーブ油・醤油・砂糖・塩 キャベツ・人参・玉葱・アスパラガス・塩・油 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		オレンジババロア 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 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 479 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.4 g
木	13 27	魚の梅昆布煮 冬瓜のそぼろあん ごはん 吉野汁(奈良県)	魚・生姜・醤油・みりん・刻み昆布・梅びしお・かつおだし 冬瓜・人参・鶏肉・醤油・塩・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 胚芽米 鶏ささみ・玉葱・ごぼう・人参・青菜・醤油・酒・塩・片栗粉・かつおだし		13日かやくごはん/27日ひつまぶし 13日 胚芽米・人参・ごぼう・乾椎茸・油揚げ・白滝・みりん・醤油・塩 27日 胚芽米・うなぎ・塩・酒・醤油・みりん 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 547 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.6 g
金	14 28	豆腐のつくね焼き モロヘイヤとしらすの酢の物 ごはん わかめとコーンの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 キャベツ・モロヘイヤ・オクラ・人参・しらす・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	あんぱん(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 こしあん 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 530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.3 g
土	1 15 29	麻婆茄子丼 粉ふきいも 野菜スープ/くだもの	胚芽米・なす・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・かつおだし・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 じゃがいも・塩・青のり キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・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> 七夕(七夕そうめん) 土用の丑の日(魚の梅昆布煮・ひつまぶし)	

※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517 kcal たんぱく質21.0g 脂質14.9g カルシウム230mg