

8/3は幼児クラスのみ備蓄食材のわかめスープを提供します。
 原材料:デキストリン、食塩、ぶどう糖、野菜エキスパウダー、香辛料、乾燥わかめ、調味料、カラメル色素、微粒二酸化ケイ素、香料

2023年8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	14 28	魚の華風煮 切り干しサラダ ごはん 薩摩汁(鹿児島県)	魚・長ねぎ・刻み昆布・生姜・醤油・酒・砂糖・酢・ごま油・かつおだし 切り干し大根・きゅうり・もやし・人参・ほたて缶・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 こんにやく・さつまいも・人参・ごぼう・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし・ごま油		フルーツクリームサンド(パイন) 食パン・生クリーム・砂糖・パイナップル缶 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 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.3 g
火	1 15 29	うりのチャンプル(沖縄県) かぼちゃ煮 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・きゅうり・もやし・人参・醤油・塩・油 かぼちゃ・砂糖・みりん・醤油・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		梅じゃこごはん 胚芽米・梅干し・しらす・大葉(幼児のみ)・白ごま 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 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.2 g
水	2 16 30	菜飯田楽(愛知県) ほうれん草のお浸し じゃがいもと長ねぎの味噌汁	胚芽米・青菜・塩・酒・醤油/豆腐・油・味噌・みりん・砂糖・酒・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 じゃがいも・長ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		あんかけ焼きそば 中華麺・豚肉・油・にんにく・生姜・人参・玉葱 もやし・キャベツ・にら・乾椎茸・かつおだし・塩・醤油・片栗粉・ごま油 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 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g
木	3 17 31	夏野菜カレー きゅうりの甘酢漬け わかめスープ	胚芽米・豚肉・玉葱・なす・ズッキーニ・人参・にんにく・生姜・油・バター・小麦粉 カレー粉・ウスターソース・醤油・ケチャップ・塩・牛乳 きゅうり・生姜(幼児のみ)・塩・砂糖・酢・ごま油・かつおだし(乳児のみ) わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	とうもろこしとふかしいも とうもろこし・塩・水/さつまいも 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 578 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.3 g
金	4 18	魚のパン粉焼き ラトウイユ ごはん 青梗菜の味噌汁	魚・にんにく・酒・パン粉(卵無し)・パセリ・塩・オリーブ油 なす・玉葱・トマト・ズッキーニ・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・オリーブ油・塩・醤油・砂糖・片栗粉 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		かんぴょうごはん 胚芽米・かんぴょう・砂糖・みりん・醤油・刻み海苔 白ごま・(幼児のみ酢飯・酢・砂糖・塩) 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 540 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.1 g
土	5 19	タンメンうどん じゃがいものごま味噌和え くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・油・醤油・塩・かつおだし じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま 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	7 21	梅わかめ冷麦 魚の生姜焼き かぼちゃサラダ	冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 魚・生姜・醤油・みりん かぼちゃ・きゅうり・人参・油・酢・塩・かつおだし	酢抜き	炊き込みチャーハン 胚芽米・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳+麦茶(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 562 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g
火	8 22	カレースパニッシュオムレツ 白豆サラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁	鶏卵・鶏肉・じゃがいも・玉葱・ピーマン・にんにく・カレー粉・みりん・塩・牛乳・油 白豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・醤油・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	チーズホットケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・バター・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 535 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g
水	9 23	ニラと豆腐のハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し ごはん 大根と玉葱の味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖・油 小松菜・もやし・人参・ひじき・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		ごまポテト じゃがいも・青のり・白ごま・バター・塩 くだもの・牛乳+麦茶(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 423 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g
木	10 24	蓮根の松風焼き もやしソテー ごはん 冬瓜とおくらの味噌汁	鶏肉・生姜・長ねぎ・玉葱・蓮根・パン粉・味噌・白ごま もやし・人参・ピーマン・醤油・みりん・塩・油 胚芽米 冬瓜・人参・おくら・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨごはん 胚芽米・醤油・ツナ缶・マヨネーズ(卵無し)・かつお節・白ごま 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 584 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.3 g
金	25	豆腐の五目味噌炒め さつまいもカレー煮 ごはん なすの味噌汁	豆腐・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・筍・乾椎茸・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油 さつまいも・カレー粉・砂糖・塩・醤油 胚芽米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		いちごパン 小麦粉・塩・砂糖・オリゴ糖・オリブオイル・酵母・冷凍いちご・いちごジャム 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 546 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g
土	12 26	スタミナうどん かぶの煮物 くだもの	干めん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・にら・生椎茸・にんにく・醤油・みりん・砂糖・酒・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 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> うらぼんえ しょうじんりょうり 盂蘭盆会(精進料理)	

※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539kcal たんぱく質21.2g 脂質16.1g カルシウム220mg