

9/1は防災の日です。乳児クラスはちりめんごはん、幼児クラスはちりめんごはん、けんちん汁、豚汁(小麦は入っていません)を試食します。

# 2023年9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	11 25	魚の味噌煮 山家煮(東北地方) ごはん もやしとわかめの味噌汁	魚・生姜・味噌・醤油・酒・砂糖・かつおだし 豚肉・こんにゃく・なす・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・油・かつおだし 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		オレンジゼリー オレンジジュース・アガー・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 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.7 g
火	12 26	野菜入りチーズオムレツ 人参といんげんのごま和え ごはん かぼちゃの味噌汁	鶏卵・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・塩・醤油・かつおだし・チーズ・油 人参・いんげん・キャベツ・白ごま・醤油・砂糖・塩 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 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 542 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.6 g
水	13 27	大豆入り照り焼きハンバーグ 大根華風和え ごはん えのきの味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・大豆・パン粉・塩・油・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし・片栗粉 大根・青菜・もやし・人参・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 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	酢抜き	じゃこトースト 食パン・しらす干し・マヨネーズ(卵無し)・青のり 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 604 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.3 g
木	14 28	茄子入りそうめん 魚の梅焼き キャベツと小松菜海苔サラダ	冷麦・鶏肉・油揚げ・茄子・人参・青菜・乾椎茸・醤油・みりん・酒・塩・かつおだし 魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 キャベツ・小松菜・もやし・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・塩	酢抜き	高野豆腐ごはん 胚芽米・鶏肉・人参・万能ねぎ・高野豆腐・醤油・砂糖・みりん かつおだし・かつお節 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 31.2 g 脂質 17 g
金	1 15 29	豚丼(北海道) もやしときゅうりのカレー和え キャベツと玉葱の味噌汁	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・いんげん・油・みりん・醤油・砂糖・片栗粉 もやし・きゅうり・カレー粉・醤油・塩・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		1・29日芋ようかん/15日芋団子 1・29日 さつまいも・寒天・砂糖・塩 15日 さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉 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 501 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.7 g
土	2 16 30	鶏南蛮うどん 大根のそぼろ煮 くだもの	干めん・鶏肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・醤油・塩・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 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	4	豆腐のきのこあん キャベツとみかんの酢の物 ごはん 麩とわかめの味噌汁	豆腐・片栗粉(幼児のみ)・油・生椎茸・しめじ・えのき・みりん・醤油・バター・かつおだし・片栗粉 キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	中華おこわ 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜・乾椎茸 干し貝柱・ごま油・醤油・塩・砂糖 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 512 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.5 g
火	5 19	納豆入り玉子焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん 大根の味噌汁	鶏卵・納豆・ほうれん草・人参・醤油・みりん・油 さつまいも・刻み昆布・みりん・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		豆乳クリームパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーンスターチ 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 514 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.1 g
水	6 20	魚のムニエル チキンサラダ ごはん 豆腐となめこの味噌汁	魚・塩・小麦粉・バター・パセリ 鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし 胚芽米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し・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+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 481 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g
木	7 21	豆腐ハンバーグ 青梗菜のソテー ごはん かぶの味噌汁	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 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん・砂糖 胚芽米 かぶ・青菜・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		黄桃ケーキ 黄桃缶・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー バター・砂糖・牛乳 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 562 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g
金	8 22	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と菊花の和え物 ごはん のっぺい汁(新潟県)	鶏肉・醤油・みりん・酒・片栗粉・油(2歳・幼児のみ) ほうれん草・もやし・菊・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 里芋・大根・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし		栗ごはん 胚芽米・もち米・栗・塩・白ごま・酒 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 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.3 g
土	9	肉味噌丼 じゃがいものナムル 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・もやし・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし じゃがいも・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・かつおだし/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> 防災の日(防災食) 十五夜(芋団子)	秋のお彼岸(おはぎ) 重陽の節句(栗ご飯、菊)

※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536 kcal たんぱく質21g 脂質16.4g カルシウム227mg