

# 2023年10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	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	23	さんまのポーポー焼き(福島県) ひじき大豆煮 ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁	秋刀魚・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒 大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・ブロッコリー・味噌・煮干し・かつおだし		温麺 <small>冷麦・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし</small> 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 566 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.2 g
火	24	いり豆腐 小松菜としめじのお浸し ごはん キャベツと人参の味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油・かつおだし 小松菜・もやし・人参・しめじ・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		炊き込みピラフ 胚芽米・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶 バター・醤油・塩 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 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.5 g
水	25	魚のBBQソース 金時豆のサラダ ごはん 大根と玉葱の味噌汁	魚・片栗粉・油・りんご・酢・レモン・醤油・酒・みりん・砂糖 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ) 胚芽米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	さつまいもヨーグルトケーキ さつまいも・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)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.1 g
木	26	ぎのこカレー カリフラワーとキャベツのピクルス わかめスープ	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 カリフラワー・キャベツ・人参・酢・はちみつ・砂糖・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	友禅ごはん(岐阜県) 胚芽米・鶏肉・人参・乾椎茸・みつば・刻み海苔 生姜・醤油・砂糖・酒 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 646 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16 g
金	27	家常豆腐 さつまいもの金平 ごはん ねぎの味噌汁	厚揚げ・鶏肉・人参・こんにゃく・筍・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 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	焼き豆腐	栗蒸しパン 栗・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 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 603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g
土	28	肉あんかけうどん 大根の塩昆布漬け くだもの	干めん・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・青菜・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・かつおだし 大根・青菜・キャベツ・塩昆布・醤油 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	30	豆腐のツナハンバーグ 中華風春雨 ごはん 青梗菜のスープ	豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩・油 春雨・もやし・きゅうり・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 胚芽米 青梗菜・キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	鮭ときのこごはん 胚芽米・鮭・しめじ・舞茸・小松菜・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 498 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.1 g
火	31	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のごま和え ごはん 三平汁(北海道)	鶏肉・味噌・みりん・酒・片栗粉・かつおだし(0.1歳のみ)・醤油(0.1歳のみ) ほうれん草・人参・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 豆腐・油・鮭・こんにゃく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	小倉トースト 食パン・小豆・砂糖・バター 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 550 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.7 g
水	4	秋野菜オムレツ かぶの即席漬け ごはん もやしの味噌汁	鶏卵・さつまいも・カリフラワー・人参・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		夕焼けごはん 胚芽米・油揚げ・しらす・刻み昆布 人参・醤油・酒・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 507 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12 g
木	5	肉味噌豆腐 きゅうりともやしの海苔浸し ごはん なすの味噌汁	豆腐・片栗粉・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖 もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		あげいも(北海道) じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・牛乳・油 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 451 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.3 g
金	20	魚のもみじ焼き いもたき風(愛媛県) ごはん 白菜の味噌汁	魚(6日のみ鯛)・玉葱・人参・かつおだし・マヨネーズ(卵無し)・味噌 油揚げ・こんにゃく・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ごまチーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 黒ごま・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 461 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g
土	21	豚肉のねぎ塩丼 かぶの煮物 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・長ねぎ・人参・もやし・ごま油・にんにく・塩・みりん・酒・かつおだし・片栗粉・白ごま 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)	<b>&lt;今月の伝統行事&gt;</b> ひぶりの日(鱒) スポーツの日(鱒)	

※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20.4 g 脂質16.5 g カルシウム233mg