

2023年11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	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	13 鶏の海苔揚げ かぶのあちら漬け 27 ごはん 青梗菜の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・青のり・油(2歳・幼児のみ) かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0・1歳のみ) 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	肉団子 酢抜き	きのこおこわ 胚芽米・もち米・油揚げ・人参・まいたけ しめじ・小松菜・醤油・酒・みりん・塩 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 648 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.5 g
火	14 千草焼き 白菜のお浸し 28 ごはん 麩とふのりのすまし汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・人参・小松菜・生姜・醤油・塩・みりん・油 白菜・もやし・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・醤油・塩・かつおだし		ふくれ菓子(鹿児島) 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・酢・はちみつ 豆乳・レーズン 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 18.5 g 脂質 12.5 g
水	1 15 29 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 小松菜の納豆和え ごはん かぼちゃの味噌汁	鮭・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ(卵無し)・バター 小松菜・人参・納豆・かつおだし・醤油 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ふかしいも きつまいも 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 450 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.2 g
木	2 16 30 豆腐のつくね焼き ひじきの煮物 ごはん 油揚げともやしの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん・かつおだし 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		きなこパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 きな粉・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 590 kcal たんぱく質 24 g 脂質 21 g
金	17 焼きいも 味噌煮込みうどん ふろふき大根 みかん	干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・長ねぎ・人参・生椎茸・青菜・味噌・醤油・酒・かつおだし 大根・こんにゃく・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・味噌・片栗粉・かつおだし みかん		釜飯風ごはん 胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・小松菜 醤油・酒・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 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g
土	4 18 野菜あんかけ丼 キャベツ磯辺和え わかめとコーンの味噌汁/くだもの	胚芽米・油・生姜・にんにく・豚肉・人参・乾椎茸・玉葱・キャベツ・もやし・醤油・酒・塩・砂糖・かつおだし・片栗粉 キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし コーン缶・玉葱・わかめ・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	6 20 魚の松前煮 北陸風いとこ煮(新潟県) ごはん えのきの味噌汁	魚・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・かつおだし・刻み昆布・人参 小豆・油揚げ・こんにゃく・里芋・大根・人参・かつおだし・醤油・酒・みりん・砂糖・油 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		フルーツクリームサンド(黄桃) 食パン・生クリーム・砂糖・黄桃缶 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 579 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.1 g
火	7 21 きのこオムレツ 蓮根の金平 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏卵・鶏肉・生椎茸・まいたけ・えのき・人参・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 蓮根・人参・小松菜・油・砂糖・醤油・白ごま 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		きしめん きしめん(乳児は干めん)・油揚げ・人参・青菜・昆布 かつお節・塩・酒・醤油・みりん・かつおだし 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 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g
水	8 22 豆腐のレバー団子 カリフラワーとブロッコリーのサラダ ごはん かぶの味噌汁	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油 カリフラワー・ブロッコリー・コーン缶・油・酢・塩・かつおだし 胚芽米 かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	ふりかけごはん 胚芽米・A-1ふりかけ 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 557 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.8 g
木	9 鶏肉のもみじ焼き ごぼうと隠元の味噌和え ごはん 白菜とわかめの味噌汁	鶏肉・片栗粉・酒・ケチャップ・醤油・砂糖・塩・油・かつおだし(0・1歳のみ) ごぼう・いんげん・キャベツ・人参・味噌・砂糖・酒・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・えのき・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	ツナポテト じゃがいも・玉葱・ツナ缶・塩・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 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.9 g
金	10 24 魚のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え ごはん かいのこ汁(鹿児島)	魚・チーズ・塩 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 大豆・こんにゃく・油揚げ・ずいき・ごぼう・人参・茄子・かぼちゃ・青菜・味噌・昆布・かつおだし		蒜山おこわ(岡山県) 胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・網さや・乾椎茸 くり・酒・醤油・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 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.1 g
土	11 25 五目うどん かぶの煮物 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし かぶ・かぶの葉・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> にいなめさい 新嘗祭	

※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539 kcal たんぱく質21.5 g 脂質16.1 g カルシウム224 mg