

2023年12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	11 25	豆腐のほたてあん 里芋と蓮根の梅びしお和え ごはん 大根の味噌汁		ほうれん草蒸しパン ほうれん草・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・チーズ 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 17.6 g 脂質 13.7 g
火	12 26	ブロッコリーチーズオムレツ 3色野菜のお浸し ごはん かぶの味噌汁		大豆ごはん 胚芽米・大豆・ひじき・人参・絹さや・塩・醤油・酒 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 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.4 g
水	13 27	魚の南部焼き 高野豆腐の煮物 ごはん キャベツと人参の味噌汁		大学芋 さつまいも・油・砂糖・醤油・黒ごま 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 539 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22 g
木	14 28	豆腐の五目味噌炒め きゅうりともやしの海苔酢和え ごはん しじみ汁	酢抜き	ツナマヨパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 ツナ缶・マヨネーズ(卵無し) 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 21.1 g 脂質 18.1 g
金	1 15	ほうれん草カレー カリフラワー人参ピクルス 水菜ともやしのスープ	酢抜き	どんどろけ飯(鳥取県) 胚芽米・豆腐・油揚げ・ごぼう・人参・乾椎茸 万能ねぎ・油・醤油・みりん・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 680 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.4 g
土	2 16	煮込みうどん 粉吹きいも 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 18	魚のおろし煮 筑前煮(福岡県) ごはん もやしとわかめの味噌汁		ほうとう風うどん(山梨県) 干めん(幼児はきしめん)・鶏肉・油揚げ・かぼちゃ・キャベツ・人参 ごぼう・長ねぎ・生椎茸・味噌・醤油・かつおだし 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 30.8 g 脂質 16.4 g
火	5 19	切干玉子焼き 野菜ソテー ごはん 打ち豆汁(福井・滋賀県)		うめじゃごはん 胚芽米・梅干し・しらす・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 545 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.5 g
水	6 20	豆腐ナゲット 春雨いんげん華風和え ごはん なめこの味噌汁	酢抜き	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(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 562 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.8 g
木	7 21	ミートローフ ポテトサラダ ごはん 白菜のスープ		こんぶごはん 胚芽米・刻み昆布・砂糖・みりん・酒・醤油・白ごま・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 652 kcal たんぱく質 23 g 脂質 20.6 g
金	8 22	8日 もちつき きつねうどん 大根のそぼろ煮 みかん		ココアトースト 食パン・バター・砂糖・ココア 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 583 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.6 g
土	9 23	ビビンバ丼 煮豆 野菜の味噌汁/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> とうじ 冬至(かぼちゃ)	

※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569 kcal たんぱく質22.1 g 脂質17.6 g カルシウム234mg