

2024年1月予定献立表

印はぞう組のアンコールメニューです

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	15 29	鮭の塩焼き 山芋のそぼろ煮 ごはん けの汁(青森県)	鮭・塩 山芋・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・かつおだし・片栗粉 胚芽米 大豆・豆腐・こんにゃく・大根・人参・里芋・ごぼう・青菜・醤油・塩・かつおだし		カレーピラフ 胚芽米・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・ピーマン 塩・醤油・カレー粉・バター 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 26.6 g 脂質 11.6 g
火	16 30	冬野菜オムレツ チキンサラダ ごはん かぼちゃの味噌汁	鶏卵・蓮根・人参・キャベツ・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 鶏ささみ・キャベツ・ブロッコリー・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	フルーツクリームサンド(みかん) 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(0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 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.2 g
水	17 31	家常豆腐 かぶとキャベツの浅漬け ごはん もやしの味噌汁	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 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・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	焼き豆腐	味噌かんぷら(福島県) じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・かつおだし・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 478 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.3 g
木	4 18	魚の海苔味噌焼き じゃがいもの炒め煮 ごはん わかめとコーンの味噌汁	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり・かつおだし じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ブルーケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・黒糖・豆乳・ブルー 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 605 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g
金	5 19	鶏肉のマーメレード焼き 白菜とほうれん草の胡麻和え ごはん しめじの味噌汁	鶏肉・マーメレードジャム・にんにく・醤油・酒・みりん・片栗粉(0.1歳のみ)・かつおだし(0.1歳のみ) 白菜・ほうれん草・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 しめじ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	5日七草粥/19日かやくごはん 5日 胚芽米・人参・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・セリ・鶏肉・塩・醤油・かつおだし 19日 胚芽米・人参・ごぼう・乾椎茸・油揚げ・白滝・みりん・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 588 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18 g
土	6 20	中華風うどん キャベツの磯辺和え くだもの	干めん・鶏肉・白菜・人参・長ねぎ・きくらげ・醤油・塩・ごま油・かつおだし キャベツ・きゅうり・青のり・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)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	22	豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮付け ごはん 白菜の味噌汁	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 白滝・油揚げ・刻み昆布・人参・玉葱・蓮根・小松菜・醤油・みりん・酒・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		金平ごはん 胚芽米・ごぼう・人参・油・白ごま・砂糖・みりん・醤油 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 520 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g
火	9 23	ぎせい豆腐 小松菜と人参のお浸し ごはん ねぎの味噌汁	鶏卵・豚肉・豆腐・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・みりん・砂糖・油 小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・かつおだし 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		マカロニグラタン マカロニ・鶏肉・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ 小麦粉・バター・牛乳・塩・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 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21 g
水	10 24	カレーライス かぶとわかめの甘酢 もやしスープ	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・りんご・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト わかめ・かぶ・かぶの葉・キャベツ・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし もやし・長ねぎ・人参・乾椎茸・青菜・わかめ・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	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・(2歳・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)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g
木	11 25	魚の香味焼き 野菜のうま煮 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	魚・生姜・長ねぎ・醤油・酒・みりん・白ごま 豚肉・こんにゃく・里芋・大根・人参・いんげん・油・塩・醤油・酒・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし 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		塩ポテト じゃがいも・油・塩・青のり 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 478 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.1 g
金	12 26	豆腐のきのこあん 水菜サラダ ごはん 大根の味噌汁	豆腐・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 油揚げ・ほたて缶・水菜・キャベツ・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		豆パン(北海道) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 甘納豆 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 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.5 g
土	13 27	三色丼 さつまいも甘露煮 野菜のスープ/くだもの	胚芽米・鶏肉・砂糖・醤油・ほうれん草・かつお節・人参・塩 さつまいも・砂糖・はちみつ キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・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> 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 1杯^{*}-542 kcal たんぱく質21.2g 脂質17.1g 加^{*}235mg