2024年4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	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	1 15	肉味噌豆腐 かぶとほたてのサラダ ごはん 絹さやの味噌汁	豆腐・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 ほたて缶・かぶ・かぶの葉・キャベツ・にんじん・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 絹さや・人参・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		かしわ飯(福岡県) 胚芽米・鶏肉・ごぼう・人参・乾椎茸 万能ねぎ・醤油・酒 くだもの・牛乳(0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 554 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.9 g
火	2 16 30	春野菜オムレツ 油揚げともやしの三杯酢 ごはん かぼちゃの味噌汁	鶏卵・鶏肉・たけのこ・キャベツ・人参・グリンピース・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 油揚げ・もやし・きゅうり・酢・醤油・みりん・砂糖・かつおだし(乳児のみ) 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	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖・塩・油 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 595 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g
水	3 17	煮魚 肉じゃが ごはん うどの清汁	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・白滝・絹さや・砂糖・酒・醤油・油・かつおだし 胚芽米 うど・人参・わかめ・青菜・醤油・塩・みりん・かつおだし		赤飯 胚芽米・もち米・小豆・黒ごま・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 478 kcal たんぱく質 15 g 脂質 8.3 g
木	4 18	カレーライス きゅうりとキャベツの浅漬け アスパラの味噌汁	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・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 キャベツ・きゅうり・人参・醤油・塩・かつおだし アスパラガス・わかめ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし		ふかしいも さつまいも 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 572 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.5 g
金	5 19	豆腐ツナハンバーグ 小松菜と人参のソテー ごはん きのこの味噌汁	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 小松菜・もやし・人参・油・醤油・塩・砂糖 胚芽米 なめこ・しめじ・えのき・人参・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし		チーズマヨパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 チーズ・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)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g
土	6 20	麻婆丼 粉吹きいも 白菜のスープ/くだもの	胚芽米・豆腐・豚肉・長ねぎ・にら・人参・生姜・にんにく・味噌・かつおだし・醤油・酒・片栗粉・油 じゃがいも・塩・青のり 白菜・玉葱・人参・塩・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	8 22	魚の塩焼き ひじき大豆煮 ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	魚・塩 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 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		お好み焼き(大阪府) 小麦粉・キャベツ・豚肉・山芋・青のり かつおだし・塩・油・ウスターソース・ケチャップ・かつお節 くだもの・牛乳(0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 547 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.4 g
火	9 23	いり豆腐 キャベツとアスパラのお浸し ごはん 小松菜の味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・たけのこ・乾椎茸・グリンピース・みりん・砂糖・醤油・塩・かつおだし・油 キャベツ・人参・アスパラガス・かつおだし・醤油・かつお節 胚芽米 小松菜・玉葱・人参・味噌・煮干し・かつおだし		9日　鯛めし(愛媛県)/23日　ごぼうごはん 9日　胚芽米・鯛・万能ねぎ・昆布・白ごま・酒・塩・醤油 23日　胚芽米・人参・ごぼう・油揚げ・青のり・酒・塩・醤油・みりん 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 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.3 g
水	10 24	家常豆腐 さつまいもプルーン煮 ごはん わかめとコーンの味噌汁	焼き豆腐（乳）・生揚げ（幼）・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・プルーン・塩・砂糖 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		シュガートースト 食パン・バター・砂糖 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 649 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g
木	11 25	豚肉の梅肉炒め もやしとほうれん草海苔サラダ ごはん 大平燕（熊本県）	豚肉・玉葱・ピーマン・油・梅びしお・酒・砂糖・塩・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 春雨・キャベツ・玉葱・もやし・人参・たけのこ・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	じゃこポテト じゃがいも・しらす・ごま油・塩 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 435 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.9 g
金	12 26	魚のキャベツソース ごぼうと隠元の味噌和え ごはん 春野菜の味噌汁	魚・キャベツ・小麦粉・バター・牛乳・塩 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 じゃがいも·キャベツ・人参・玉葱・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)	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 27 g 脂質 9.6 g
土	13 27	みつばうどん かぶの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・みつば・キャベツ・人参・長ねぎ・醤油・酒・塩・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＞** 3日　入園お祝い（赤飯)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均　ｴﾈﾙｷﾞｰ544ｋcal　たんぱく質21.5ｇ　脂質15.7ｇ　ｶﾙｼｳﾑ232mｇ