

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	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)	きのこおこわ	おかかおにぎり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.5 g
	27	ごはん 青梗菜の味噌汁	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	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)	胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	
火	14	千草焼き 白菜のお浸し	鶏卵・鶏肉・玉葱・人参・小松菜・生姜・醤油・塩・みりん・油	ふくれ菓子(鹿児島)	ツナおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.5 g
	28	ごはん 麩とふのりのすまし汁	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	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)	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	
水	1	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)	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	ふかしいも	味噌おにぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.2 g
	15	小松菜の納豆和え ごはん かぼちゃの味噌汁	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	きつまいも くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	
木	2	豆腐のつくね焼き ひじきの煮物	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒	きなこパン	鮭おにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24 g 脂質 21 g
	16	ごはん 油揚げともやしの味噌汁	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	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)	胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	
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・こんにやく・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	わかめおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g
	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	ゆかりおにぎり	
月	6	魚の松前煮 北陸風いとこ煮(新潟県)	魚・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・かつおだし・刻み昆布・人参	フルーツクリームサンド(黄桃)	おかかおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.1 g
	20	ごはん えのきの味噌汁	小豆・油揚げ・こんにやく・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	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)	胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	
火	7	きのこオムレツ 蓮根の金平	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	きしめん	ツナおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g
	21	ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	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(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)	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	
水	8	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	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	ふりかけごはん	味噌おにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.8 g
	22	ごはん かぶの味噌汁	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	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)	胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	
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	鮭おにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.9 g
	10	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・こんにやく・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	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	
金	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・こんにやく・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)	わかめおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.1 g
	11	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	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)	胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	
土	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	<今月の伝統行事> にいなめさい 新嘗祭	
	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	食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)		

※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224mg