

2024年7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	魚のバター焼き	魚・バター・塩		ごまみそロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・味噌・白ごま・みりん・砂糖 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	540 kcal
	29	キャベツとアスパラのお浸し そぼろ納豆ごはん(茨城県) じゃがいもの味噌汁	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・納豆・切り干し大根・醤油 じゃがいも・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	25.9 g
火	2	夏野菜オムレツ	鶏卵・玉葱・ズッキーニ・トマト・コーン缶・醤油・みりん・塩・かつおだし・油	酢抜き	かぼちゃサンド 食パン・かぼちゃ・砂糖・バター・牛乳 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	510 kcal
	16 30	モロヘイヤとしらすの酢の物 ごはん 大根の味噌汁	キャベツ・モロヘイヤ・オクラ・人参・しらす・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	18.7 g
水	3	豆腐のトマトカレー炒め	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・グリーンピース・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉		コーンごはん 胚芽米・塩・とうもろこし 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	518 kcal
	17 31	いんげんの和え物 ごはん えのきの味噌汁	いんげん・キャベツ・人参・もやし・醤油・砂糖・かつおだし 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				たんぱく質	18.7 g
木	4	魚田	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉・かつおだし		じゃがいものチーズホットケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・じゃがいも 砂糖・牛乳・バター・チーズ 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	549 kcal
	18	小松菜ともやしのごま和え ごはん 油揚げと茄子の味噌汁	小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・砂糖 胚芽米 なす・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	24.8 g
金	5	そうめん(5日七夕仕様) 手羽元の醤油煮	冷麦・鶏肉・玉葱・乾椎茸・人参・きゅうり・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし	肉団子	炊き込みチャーハン 胚芽米・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳→麦茶(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	593 kcal
	19	さつまいもプルーン煮	(乳児) 鶏肉・片栗粉・酒・醤油・生姜・みりん・酢・かつおだし/ (幼児) 鶏手羽元・生姜・酒・みりん・醤油・酢 さつまいも・プルーン・塩・砂糖				たんぱく質	23.2 g
土	6	肉うどん(醤油) キャベツの土佐酢和え	干めん・豚肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・昆布・醤油・酒・みりん・かつおだし	酢抜き	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		
	20	くだもの	キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつおだし・かつお節 くだもの					
月	8	豆腐のプロバンス風 アスパラとキャベツのソテー	豆腐・豚肉・玉葱・人参・トマト缶・ピーマン・にんにく・生姜・オリーブ油・醤油・砂糖・塩		ひじきごはん 胚芽米・ひじき・人参・白滝・酒・塩・醤油・みりん・砂糖 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	555 kcal
	22	ごはん もやしの味噌汁	キャベツ・人参・玉葱・アスパラガス・塩・油 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	17.9 g
火	9	ツナ入り玉子焼き	鶏卵・ツナ缶・キャベツ・玉葱・人参・塩・かつおだし・チーズ・油	酢抜き	さつまいも蒸しパン さつまいも・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・豆乳 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	520 kcal
	23	トマトと大豆のサラダ ごはん 麩とふのりの味噌汁	大豆・きゅうり・トマト・油・かつおだし(乳児のみ)・酢・砂糖・醤油・塩 胚芽米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	17.9 g
水	10	魚の梅昆布煮	魚・生姜・醤油・みりん・刻み昆布・梅びしお・かつおだし		10日 かやくごはん/24日 ひつまぶし(愛知県) 10日 胚芽米・人参・ごぼう・乾椎茸・油揚げ・白滝・みりん・醤油・塩 24日 胚芽米・うなぎ・塩・酒・醤油・みりん 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	552 kcal
	24	冬瓜のそぼろあん ごはん 吉野汁(奈良県)	冬瓜・人参・鶏肉・醤油・塩・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 胚芽米 鶏ささみ・玉葱・ごぼう・人参・青菜・醤油・酒・塩・片栗粉・かつおだし				たんぱく質	25.2 g
木	11	鶏肉とピーマンの味噌炒め	鶏肉・酒・醤油・長ねぎ・たけのこ・ピーマン・味噌・中濃ソース・生姜・にんにく・片栗粉・油		オレンジババロア みかん缶・オレンジジュース・牛乳・生クリーム 砂糖・ゼラチン 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	528 kcal
	25	ほうれん草の海苔和え ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・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				たんぱく質	22.1 g
金	12	豆腐のつくね焼き	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒	酢抜き	あんぱん(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 こしあん 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	549 kcal
	26	和風サラダ(しめじ) ごはん わかめとコーンの味噌汁	しらす・わかめ・キャベツ・きゅうり・しめじ・油・酢・砂糖・醤油 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				たんぱく質	23.6 g
土	13	麻婆茄子丼	胚芽米・なす・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・かつおだし・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉		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> 七夕(七夕そうめん) 土用の丑の日(魚の梅昆布煮・ひつまぶし)	脂質	16.3 g
	27	粉ふきいも 野菜スープ/くだもの	じゃがいも・塩・青のり キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの					

※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 エネギ`-541 k cal たんぱく質21.8 g 脂質15.9 g カシウム241m g