

2025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	14	魚のバター焼き	魚・バター・塩		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)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.2 g
	28	キャベツとアスパラのお浸し そぼろ納豆ごはん(茨城県) 油揚げと茄子の味噌汁	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 なす・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
火	1	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 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.5 g
	15	モロヘイヤとしらすの酢の物	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				
水	29	ごはん	胚芽米		ポテトのチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・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 426 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.8 g
	30	大根の味噌汁	大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
木	2	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		ジャージャーうどん 干めん・きゅうり・豚肉・玉葱・生姜・醤油・みりん 味噌・砂糖・油 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 503 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13 g
	16	いんげんの和え物	いんげん・キャベツ・人参・もやし・醤油・砂糖・かつおだし				
金	30	ごはん	胚芽米		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)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.4 g
	31	えのきの味噌汁	えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
土	3	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		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)	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)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.6 g
	17	冬瓜のそぼろあん	冬瓜・人参・鶏肉・醤油・塩・酒・みりん・かつおだし・片栗粉				
月	31	ごはん	胚芽米		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 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 502 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15 g
		吉野汁(奈良県)	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				
火	4	鶏肉とピーマンの味噌炒め	鶏肉・長ねぎ・たけのこ・ピーマン・味噌・酒・中濃ソース・醤油・生姜・にんにく・片栗粉・油	肉団子	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・豆乳 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 570 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g
	18	小松菜ともやしのごま和え	小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・砂糖				
土	5	ごはん	胚芽米		あんぱん 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)	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		キャベツと玉葱の味噌汁	キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
月	5	ナポリタン	スパゲッティ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・塩・油		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
	19	粉ふきいも	じゃがいも・塩・青のり				
火		野菜スープ/くだもの	キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
	7	セタそうめん	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				
水	7	手羽元の醤油煮	〈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	肉団子	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		さつまいもプルーン煮	さつまいも・プルーン・塩・砂糖				
木	8	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		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
	22	トマトと大豆のサラダ	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				
金		ごはん	胚芽米		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		麩とふのりの味噌汁	麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし				
土	9	豆腐のフロバンス風	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		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		アスパラとキャベツのソテー	キャベツ・人参・玉葱・アスパラガス・塩・油				
月	23	ごはん	胚芽米		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		もやしの味噌汁	もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
火	10	魚田	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉・かつおだし		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		ほうれん草の海苔和え	ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし				
水	24	ごはん	胚芽米		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
木	11	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		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		和風サラダ(しめじ)	しらす・わかめ・キャベツ・きゅうり・しめじ・油・酢・砂糖・醤油				
金	25	ごはん	胚芽米		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		わかめとコーンの味噌汁	コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
土	12	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		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g
		キャベツの土佐酢和え	キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつおだし・かつお節				
日	26	野菜の味噌汁/くだもの	キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ごはん	さつまいも煮 胚芽米・さつまいも・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g

※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 エネルギー525kcal たんぱく質21.0g 脂質15.0g カルシウム203mg