

2025年9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                                                                           | 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 | 8        | 魚のカレームニエル                            | 魚・小麦粉・カレー粉・塩・油                                                                  | 酢抜き    | おはぎ<br>胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉                           | おかかおにぎり<br>胚芽米・かつお節・醤油                                  | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 13.2 g   |
|   | 22       | 大根華風和え<br>ごはん<br>豆腐となめこの味噌汁          | 大根・青菜・もやし・人参・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩<br>胚芽米<br>豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし             |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 火 | 9        | 野菜入りチーズオムレツ                          | 鶏卵・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・塩・醤油・かつおだし・チーズ・油                                             |        | 栗ごはん<br>胚芽米・もち米・栗・塩・白ごま・酒                            | ツナおにぎり<br>胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま                                | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 11.4 g |
|   |          | ほうれん草と黄菊の和え物<br>ごはん<br>かぶの味噌汁        | ほうれん草・もやし・菊・醤油・かつおだし・かつお節<br>胚芽米<br>かぶ・青菜・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし                    |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 水 | 10       | 豆腐ハンバーグ                              | 豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉・塩・醤油・砂糖・片栗粉                                                 |        | 黄桃ケーキ<br>小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー<br>バター・砂糖・牛乳・鶏卵・黄桃缶       | 味噌おにぎり<br>胚芽米・味噌・みりん・白ごま                                | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 19.1 g |
|   | 24       | 人参といんげんのごま和え<br>ごはん<br>のっぺい汁(新潟県)    | 人参・いんげん・キャベツ・白ごま・醤油・砂糖・塩<br>胚芽米<br>里芋・大根・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし           |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 木 | 11       | 豚丼(北海道)                              | 胚芽米・豚肉・玉葱・人参・いんげん・油・みりん・醤油・砂糖・片栗粉                                               | 酢抜き    | 青のりポテトフライ<br>じゃがいも・油・塩・青のり                           | 鮭おにぎり<br>胚芽米・鮭・醤油・白ごま                                   | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 21.1 g |
|   | 25       | キャベツとみかんの酢の物<br>かぼちゃの味噌汁             | キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし<br>かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし                    |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 金 | 12       | 魚の梅焼き                                | 魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖                                                              |        | 高野豆腐ごはん<br>胚芽米・人参・万能ねぎ・高野豆腐・醤油・砂糖・みりん                | わかめおにぎり<br>胚芽米・炊き込みわかめ                                  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 11.8 g |
|   | 26       | 山家煮(東北地方)<br>ごはん<br>もやしとわかめの味噌汁      | 豚肉・こんにゃく・なす・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・油・かつおだし<br>胚芽米<br>もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 土 | 13       | 肉味噌丼                                 | 胚芽米・豚肉・玉葱・人参・もやし・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし                               | 酢抜き    | ジャムパン<br>食パン・ジャム                                     | ゆかりおにぎり<br>胚芽米・ゆかり                                      |                                             |
|   | 27       | じゃがいものナムル<br>野菜の味噌汁/くだもの             | じゃがいも・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩<br>キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの                     |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 月 | 1        | 豆腐きのこあん                              | 豆腐・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                                             |        | 芋ようかん<br>さつまいも・寒天・砂糖・塩                               | おかかおにぎり<br>胚芽米・かつお節・醤油                                  | エネルギー 434 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 11 g   |
|   | 29       | 青梗菜のソテー<br>ごはん<br>麩とわかめの味噌汁          | 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん・砂糖<br>胚芽米<br>麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし                     |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 火 | 2        | 納豆入り玉子焼き                             | 鶏卵・納豆・ほうれん草・人参・醤油・みりん・油                                                         | 酢抜き    | じゃこトースト<br>食パン・しらす干し・マヨネーズ(卵無し)・青のり                  | ツナおにぎり<br>胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま                                | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 19.3 g |
|   | 16<br>30 | チキンサラダ<br>ごはん<br>大根の味噌汁              | 鶏ささみ・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし<br>胚芽米<br>大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし      |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 水 | 3        | 魚の竜田揚げ                               | 魚・醤油・みりん・酒・生姜・片栗粉・油                                                             |        | オレンジゼリー<br>オレンジジュース・アガー・砂糖                           | 味噌おにぎり<br>胚芽米・味噌・みりん・白ごま                                | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 13 g   |
|   | 17       | もやしときゅうりのカレー和え<br>ごはん<br>キャベツと玉葱の味噌汁 | もやし・きゅうり・カレー粉・醤油・塩・かつおだし<br>胚芽米<br>キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし               |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 木 | 4        | 茄子入りそうめん                             | 冷麦・鶏肉・油揚げ・茄子・人参・青菜・乾椎茸・醤油・みりん・酒・塩・かつおだし                                         | 肉団子    | 中華おこわ<br>胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜<br>乾椎茸・干し貝柱・ごま油・醤油・塩・砂糖 | 鮭おにぎり<br>胚芽米・鮭・醤油・白ごま                                   | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 19.2 g |
|   | 18       | 鶏肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもと刻み昆布の煮物           | 鶏肉(幼児は手羽元)・味噌・みりん・酒・かつおだし(乳児のみ)・片栗粉(乳児のみ)・醤油(乳児のみ)<br>さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油      |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 金 | 5        | 大豆入り照り焼きハンバーグ                        | 豆腐・豚肉・玉葱・大豆・片栗粉・パン粉(卵なし)・塩・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし                                    | 酢抜き    | クリームチーズパン(卵無し)<br>強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩<br>クリームチーズ   | わかめおにぎり<br>胚芽米・炊き込みわかめ                                  | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 18.3 g |
|   | 19       | キャベツと小松菜の海苔サラダ<br>ごはん<br>えのきの味噌汁     | キャベツ・小松菜・もやし・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・塩<br>胚芽米<br>えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし        |        |                                                      |                                                         |                                             |
| 土 | 6        | ツナスパゲッティ                             | スパゲッティ・ツナ缶・玉葱・人参・油・醤油・酒・塩・刻み海苔                                                  |        | ジャムパン<br>食パン・ジャム                                     | <今月の伝統行事><br>1日 防災の日(防災食) 22日 お彼岸(おはぎ)<br>9日 重陽の節句(菊・栗) |                                             |
|   | 20       | 大根のそぼろ煮<br>野菜スープ/くだもの                | 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし<br>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 エネルギー525kcal たんぱく質20.7g 脂質15.7g カルシウム250mg