

24日 幼児クラスのみ副菜が災害食になります

【さつまいもレモン煮】

さつまいも・砂糖・水飴・濃縮レモン果汁・はちみつ

2026年8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	3	魚の華風煮	魚・長ねぎ・刻み昆布・生姜・醤油・酒・砂糖・酢・ごま油・かつおだし		奈良茶飯(奈良県)	おかかおにぎり	エネルギー 520 kcal
	17	もやしソテー	もやし・人参・ピーマン・醤油・みりん・塩・油		胚芽米・大豆・醤油・塩・ほうじ茶	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質 19 g
	31	ごはん 薩摩汁(鹿児島県)	胚芽米 こんにやく・さつまいも・人参・ごぼう・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし・ごま油		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 14.3 g
火	4	カレースパニツシュオムレツ	鶏卵・鶏肉・じゃがいも・玉葱・ピーマン・にんにく・カレー粉・みりん・塩・牛乳・油		オレンジババロア風	ツナおにぎり	エネルギー 461 kcal
	18	白豆サラダ	白豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・醤油・かつおだし(乳児のみ)	酢抜き	みかん缶・オレンジジュース・牛乳・生クリーム	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	たんぱく質 16.9 g
		ごはん 青梗菜の味噌汁	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		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 15.3 g
水	5	ニラと豆腐のハンバーグ	豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖		どうもろこしとふかしいも	ゆかりおにぎり	エネルギー 497 kcal
	19	小松菜とひじきのお浸し	小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・かつお節		どうもろこし・塩・水/さつまいも	胚芽米・ゆかり	たんぱく質 20.6 g
		ごはん なすの味噌汁	胚芽米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 12.8 g
木	6	梅わかめ冷麦	冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし		かんぴょうごはん	鮭おにぎり	エネルギー 553 kcal
	20	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉(幼児は手羽元)・マーマレードジャム・にんにく・醤油・酒・みりん・かつおだし(乳児のみ)・片栗粉(乳児のみ)	肉団子	胚芽米・かんぴょう・砂糖・みりん・醤油・刻み海苔	胚芽米・鮭・醤油・白ごま	たんぱく質 21.3 g
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・油・酢・塩・かつおだし	酢抜き	白ごま・(幼児のみ酢飯・酢・砂糖・塩)		脂質 17.7 g
金	7	魚の生姜焼き	魚・生姜・醤油・みりん		フルーツクリームサンド(パイ)	わかめおにぎり	エネルギー 586 kcal
	21	切り干しサラダ	切り干し大根・きゅうり・もやし・人参・ほたて缶・マヨネーズ(卵無し)・塩		食パン・生クリーム・砂糖・バイン缶	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質 26 g
		ごはん 冬瓜とおくらの味噌汁	胚芽米 冬瓜・人参・おくら・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 21.4 g
土	8	タンメンうどん	干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・油・醤油・塩・かつおだし		ジャムパン	米粉パン ジャム付き	
	22	じゃがいものごま味噌煮	じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま		食パン・ジャム	米粉パン・ジャム	
		くだもの	くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
月	10	豆腐の五目味噌炒め	豆腐・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・筍・乾椎茸・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油		梅じゃこごはん	おかかおにぎり	エネルギー 572 kcal
	24	さつまいもカレー煮	さつまいも・カレー粉・砂糖・醤油		胚芽米・梅干し・しらす・白ごま・刻みのり	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質 19.7 g
		ごはん なめこの味噌汁	胚芽米 なめこ・長ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 13.6 g
火		うりのチャンプル(沖縄県)	鶏卵・豆腐・鶏肉・きゅうり・もやし・人参・醤油・塩・油		きなこポテト	ツナおにぎり	エネルギー 450 kcal
	25	人参のごま味噌和え	人参・キャベツ・味噌・みりん・白ごま		じゃがいも・油・きな粉・砂糖・塩	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	たんぱく質 18.4 g
		ごはん 大根と玉葱の味噌汁	胚芽米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 15.8 g
水	12	魚のムニエル(フランス)	魚・塩・小麦粉・バター・パセリ		チーズホットケーキ	ゆかりおにぎり	エネルギー 555 kcal
	26	ラトウイユ(フランス)	なす・玉葱・トマト・ズッキーニ・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・オリーブ油・塩・醤油・砂糖・片栗粉		小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖	胚芽米・ゆかり	たんぱく質 24.9 g
		ごはん ジュリエンスープ(フランス)	胚芽米 キャベツ・玉葱・えのき・オリーブ油・にんにく・塩・かつおだし		牛乳・バター・チーズ		脂質 16.8 g
木	13	菜飯田楽(愛知県)	胚芽米・青菜・塩・酒・醤油/豆腐・味噌・みりん・砂糖・酒・片栗粉		味ぶかし(福島県)	鮭おにぎり	エネルギー 503 kcal
	27	ほうれん草のお浸し	ほうれん草・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節		胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸	胚芽米・鮭・醤油・白ごま	たんぱく質 19.9 g
		じゃがいもと長ねぎの味噌汁	じゃがいも・長ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		昆布・酒・醤油・塩		脂質 11.7 g
金	14	夏野菜カレー	胚芽米・豚肉・玉葱・なす・ズッキーニ・人参・にんにく・生姜・油・バター・小麦粉	ひき肉	いちごパン	わかめおにぎり	エネルギー 657 kcal
	28	きゅうりの甘酢漬け	カレー粉・ウスターソース・醤油・ケチャップ・塩・牛乳		小麦粉・塩・砂糖・オリゴ糖・オリーブオイル・酵母・冷凍いちご・いちごジャム	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質 22.2 g
		春雨スープ	きゅうり・塩・砂糖・酢・ごま油・かつおだし	酢抜き	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 21.5 g
土		豆腐・春雨・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	豆腐・春雨・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
	1	スタミナうどん	干めん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・にら・生椎茸・にんにく・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし		ジャムパン	＜今月の伝統行事＞	
	15	かぶの煮物	かぶ・青菜・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし		食パン・ジャム	13日 ^{うらぼんえ} 孟蘭盆会(精進料理)	
	29	くだもの	くだもの		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535kcal たんぱく質20.9g 脂質16.1g カルシウム224mg