



献立表



令和5年6月

認定こども園 尾上保育園

| 日(曜) | 献立名 (以上児・未満児・離乳食後期) | 未満児 追加分 | おやつ (午後) | 離乳食 | | 栄養価 | | | | 備考 | | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|-----|------|------|-----|---------------|------------------|--|--|--|
| | | | | 初期(5,6カ月) | 中期(7,8カ月) | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 | | | | | |
| | | | | ※個人に合わせた食材・調理形態で提供いたします。 | | | | | | | 以上児(主食分は含まない) | | | |
| | | | | | | | | | | | 未満児(午前おやつ・追加分含む) | | | |
| 1日(木) | 鯖の醤油麹焼き、サツマ汁、 シメジ、ポパイ、ヨーグルト | ご飯 薩摩芋の甘煮 | 牛乳 シリアル | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、無糖ヨーグルト | 407 | 20.3 | 17.0 | 1.0 | | | | | |
| | | | | | | 465 | 18.8 | 16.1 | 1.1 | | | | | |
| 2日(金) | 玉子サト、ポテトパイ、 コーンチャウダー、ブロッコリー、 グレープフルーツ | 玉子サト ミトマト | フルーツ寒天 | パンがゆ、野菜煮、野菜スープ | パンがゆ、野菜煮、野菜スープ、無糖ヨーグルト | 594 | 30.8 | 23.9 | 3.0 | | | | | |
| | | | | | | 489 | 24.7 | 20.6 | 2.1 | | | | | |
| 3日(土) | 親子煮、エビ汁、スキ昆布煮、 おろし | ご飯 里芋煮 | 牛乳 黒砂糖蒸しパン | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、おろし | 515 | 27.1 | 17.3 | 4.4 | 桃・すみれ組 参観日 | | | | |
| | | | | | | 506 | 23.2 | 15.9 | 3.3 | | | | | |
| 5日(月) | 大豆カレー、マカロニサラダ、 幼児ジュース | ご飯 スライスイグ | 牛乳 ジャムパン | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、チュー風、スープ、 幼児ジュース | 572 | 23.4 | 24.7 | 2.4 | | | | | |
| | | | | | | 560 | 23.1 | 23.5 | 1.9 | | | | | |
| 6日(火) | 鯖の竜田揚げ、五目汁、 ポパイパイ、ミトマト、おろし | ご飯 人参とツメのそぼろ | 牛乳 お好み焼き | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、おろし | 442 | 26.5 | 22.0 | 1.6 | | | | | |
| | | | | | | 481 | 25.1 | 21.9 | 1.4 | | | | | |
| 7日(水) | ポークチャップ、キャベツスープ、 焼きシヤマ、ヨーグルト | ご飯 玉子焼き | 牛乳 桃ロール | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、無糖ヨーグルト | 491 | 27.9 | 20.5 | 2.2 | | | | | |
| | | | | | | 529 | 27.0 | 22.2 | 2.7 | | | | | |
| 8日(木) | 鮭ステーキのホワイトソースかけ、 かぼちスープ、青菜サラダ、 バナナ | ご飯 焼はんぺん | 牛乳 カップケーキ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、鮭と野菜煮、 スープ、バナナ | 548 | 21.4 | 25.5 | 1.7 | | | | | |
| | | | | | | 549 | 21.1 | 23.9 | 1.7 | | | | | |
| 9日(金) | 味噌ラーメン、手作り餃子、 スティックチーズ、ヤクルト | 青菜ご飯 | 牛乳 かき氷 | おろし、ツメ煮、野菜煮、 野菜スープ | 煮込みみそ、野菜煮、 無糖ヨーグルト | 567 | 25.9 | 16.6 | 2.8 | | | | | |
| | | | | | | 522 | 22.0 | 15.5 | 2.0 | | | | | |
| 10日(土) | グリンピース、春雨スープ、 かき氷、バナナ | ご飯 ミトマト | 牛乳 手作りプリン | おかゆ、野菜煮、スープ | おかゆ、野菜煮、野菜煮、 バナナ | 522 | 22.2 | 24.2 | 1.9 | | | | | |
| | | | | | | 503 | 20.1 | 20.7 | 1.3 | | | | | |
| 12日(月) | パスタ、肉団子スープ、 南瓜の甘煮、グレープフルーツ | ご飯 ソーゼツリ | 牛乳 チーズ蒸しパン | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、 無糖ヨーグルト | 480 | 23.3 | 14.2 | 1.6 | 松・竹組 | | | | |
| | | | | | | 478 | 21.3 | 14.9 | 1.3 | | | | | |
| 13日(火) | 竹輪のツメ、豆腐汁、 小松菜と和え、バナナ | ご飯 手作り焼売 | 牛乳 豆乳ココアケーキ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、豆腐汁、 バナナ | 448 | 19.6 | 15.5 | 2.7 | | | | | |
| | | | | | | 509 | 21.9 | 18.4 | 2.2 | | | | | |
| 14日(水) | 豚肉の生姜焼き、麩とわか の戻し汁、セキハツ、おろし | ご飯 小女子佃煮 | 牛乳 わかずき | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ、 おろし | 505 | 25.8 | 25.8 | 2.8 | | | | | |
| | | | | | | 485 | 22.8 | 22.5 | 2.3 | | | | | |
| 15日(木) | 納豆、豚汁、ジャコと人参 の炒め煮、ヨーグルト | ご飯 ミトマト | 牛乳 ホットケーキ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | 納豆がゆ、野菜煮、 スープ、無糖ヨーグルト | 471 | 21.5 | 15.5 | 1.1 | | | | | |
| | | | | | | 489 | 23.2 | 15.6 | 1.3 | | | | | |
| 16日(金) | ホウの照り焼き、けんち ん汁、切干大根、甘夏 | ご飯 ゴマ昆布 | 牛乳 おろしゼリー | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、 無糖ヨーグルト | 429 | 22.5 | 10.6 | 3.5 | | | | | |
| | | | | | | 450 | 20.6 | 11.5 | 3.1 | | | | | |
| 17日(土) | ジャコ、ツメ、薩摩芋の甘 煮、トマト、ヤクルト | ツメご飯 | 牛乳 ツメトースト | 素麺ツメ煮、野菜煮、 野菜スープ | 煮込み素麺、野菜煮、 野菜スープ | 568 | 19.3 | 14.4 | 2.0 | | | | | |
| | | | | | | 559 | 18.6 | 14.6 | 1.6 | | | | | |
| 19日(月) | ハヤシライス、ツイストマカロニ サラダ、スティックチーズ、 幼児ジュース | ご飯 カツ | 牛乳 麩のうし | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、ハヤシ風、 スープ、幼児ジュース | 549 | 12.4 | 32.7 | 2.0 | | | | | |
| | | | | | | 539 | 14.6 | 28.3 | 1.6 | | | | | |
| 20日(火) | ハンバーグ、アサ汁、人参グラ ン、ブロッコリー、おろし | ご飯 フライドポテト | 牛乳 餃子の皮ピザ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、 おろし | 458 | 25.8 | 22.6 | 1.8 | | | | | |
| | | | | | | 536 | 22.7 | 26.2 | 1.2 | | | | | |
| 21日(水) | 南瓜コロッケ、わかちスープ、 バナナ | ご飯 鮭フレーク | 牛乳 シリアルトースト | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ、 バナナ | 529 | 17.8 | 18.1 | 2.7 | | | | | |
| | | | | | | 509 | 17.5 | 17.1 | 1.8 | | | | | |
| 22日(木) | 赤魚の西京焼き、豆味噌汁、 ピーマン煮、ヨーグルト | ご飯 南瓜の甘煮 | 牛乳 たこやき | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、スープ、 無糖ヨーグルト | 433 | 30.6 | 18.5 | 2.2 | | | | | |
| | | | | | | 453 | 25.7 | 17.0 | 1.8 | | | | | |
| 23日(金) | 鶏肉の甘辛煮、たまごスープ、 和風春雨、グレープフルーツ | ご飯 手作りわか | 牛乳 ミトパイ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ、 無糖ヨーグルト | 443 | 18.7 | 23.5 | 2.3 | 松・竹組 | | | | |
| | | | | | | 450 | 18.3 | 21.1 | 1.9 | | | | | |
| 24日(土) | 焼きそば、ポイルウイナー、 玉子焼、幼児ジュース | ご飯 ポパイパイ | フルーツ | おろし、ツメ煮、野菜煮、 野菜スープ | 煮込みみそ、野菜煮、 幼児ジュース | 389 | 13.2 | 14.9 | 2.5 | 緑日 | | | | |
| | | | | | | 417 | 14.1 | 15.1 | 2.2 | | | | | |
| 26日(月) | 納豆和え、芋汁、忍者揚 げ、バナナ | ご飯 金時豆甘煮 | 麦茶 誕生ケーキ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | 納豆がゆ、野菜煮、 芋汁、バナナ | 535 | 30.6 | 20.3 | 1.0 | | | | | |
| | | | | | | 587 | 29.4 | 18.5 | 0.8 | | | | | |
| 27日(火) | ヒレカツ、シメジ汁、ポテトサ ラダ、アスパラ、ヨーグルト | ご飯 海苔佃煮 | 牛乳 かっぱ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、野菜煮、 無糖ヨーグルト | 508 | 25.3 | 26.0 | 0.9 | | | | | |
| | | | | | | 485 | 21.8 | 22.0 | 0.7 | | | | | |
| 28日(水) | 三色丼、わか汁、焼豚、 バナナ | ご飯 焼きシヤマ | 牛乳 パンせんべい | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、野菜煮、野菜スープ、 バナナ | 478 | 33.3 | 15.7 | 3.0 | | | | | |
| | | | | | | 523 | 27.7 | 19.1 | 2.8 | | | | | |
| 29日(木) | 鶏つくねおか、たまごスープ、 パゲティサラダ、おろし | ご飯 ポイルアスパラ | 牛乳 キャロットマフィン | おかゆ、野菜煮、野菜スープ | おかゆ、鶏つくねア サ風、スープ、おろし | 569 | 23.1 | 26.3 | 2.0 | | | | | |
| | | | | | | 538 | 21.1 | 22.3 | 1.7 | | | | | |
| 30日(金) | チーズバーガー、コーンス ープ、野菜サラダ、 グレープフルーツ | パン 人参スティック | フルーツヨーグルト | パンがゆ、野菜煮、野菜スープ | パンがゆ、野菜煮、スープ、 無糖ヨーグルト | 590 | 37.2 | 27.1 | 2.4 | | | | | |
| | | | | | | 557 | 31.0 | 23.0 | 1.5 | | | | | |



おにぎり持参



ご飯不要



弁当作り



バケツ