

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえとことばの教室

令和7年3月

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			乳児午前おやつ 3時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (土)	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、にら	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 19.1 g 22.9 g 188 mg
3 (月)	お花ご飯 豆腐と菜の花のすまし汁 つくねのあんかけ 春キャベツの梅ドレッシングサラダ	米、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ひなあられ(関東風)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もも田(黄桃)、人参、きゅうり、なばな、さやえんどう、うめ干し、しょうが	酢、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布粉(豆乳ケーキ 黄桃ソース用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 プリン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 20.7 g 16.3 g 201 mg
4 (火)	わかめご飯 鶏肉と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ ほうれん草ともやしのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、米粉、米ぬか油、バター	牛乳、さわか、鶏もも肉、わかめ、かつお節	たまねぎ、大根、人参、もやし、ほうれん草、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 21.3 g 21 g 205 mg
5 (水)	ご飯 春雨スープ 家常豆腐 かぶの甘酢和え	米、パズパン、米ぬか油、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、清美オレシジ、キャベツ、かぶ・根、人参、にら、かぶ・葉	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みそ、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 バナナ 牛乳・清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 20.1 g 19.3 g 262 mg
6 (木)	ご飯 大根のみそ汁 魚の和風ムニエル 豚肉とひじきの煮物	米、スパゲティ、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、ベーコン、豚肉(もも)、ひじき	人参、大根、れんこん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、しょうが、にんにく	みそ、みりん風調味料、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 23.1 g 20.8 g 181 mg
7 (金)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 18.4 g 19.6 g 171 mg
8 (土)	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色お浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、脱脂粉乳	人参、はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 22.7 g 22.1 g 276 mg
10 (月)	ご飯 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ 切干大根ときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖、そうめん	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	バナナ、たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 20 g 15.9 g 179 mg
11 (火)	ご飯 野菜スープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、パン粉(揚げ物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 18 g 15.4 g 147 mg
12 (水)	麦入りご飯 豆腐と大根のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、ビザ用チーズ、焼きのり	いちご、大根、れんこん、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 24.8 g 16.1 g 273 mg
13 (木)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉のケチャップカレー炒め ポイルブロックリー	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、生わかめ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.1 g 16.6 g 158 mg
14 (金)	ごはん 鮎とみそ汁 魚のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物	米、食パン、三温糖、焼ふ、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉	人参、かぶ・根、りんご、れんこん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、こぼろ、ほうれん草、さやえんどう	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 22.9 g 12.6 g 173 mg
17 (月)	ご飯 じゃが芋と玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参のナムル	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、きゅうり、にら、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 20.4 g 16.7 g 155 mg
18 (火)	ご飯 いちご 大根と花鮎のすまし汁 カルピスゼリー(幼児) 鶏のから揚げ 花野菜のカラーサラダ	米、焼き鮎、揚げ油、三温糖、小麦粉、米ぬか油、バター	鶏もも肉、牛乳	大根、ほうれん草、生鮎、ブロッコリー、カリフラワー、人参、にんにく、いちご	しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 20 g 26.6 g 196 mg
19 (水)	ご飯 春雨スープ 家常豆腐 かぶの甘酢和え	米、パズパン、米ぬか油、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、清美オレシジ、キャベツ、かぶ・根、人参、にら、かぶ・葉	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みそ、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 バナナ 牛乳・清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 20.1 g 19.3 g 262 mg
21 (金)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 18.4 g 19.6 g 171 mg
22 (土)	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色お浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、脱脂粉乳	人参、はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 22.7 g 22.1 g 276 mg
24 (月)	ご飯 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ 切干大根ときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖、そうめん	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	バナナ、たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 20 g 15.9 g 179 mg
25 (火)	ご飯 野菜スープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、パン粉(揚げ物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 18 g 15.4 g 147 mg
26 (水)	麦入りご飯 豆腐と大根のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、ビザ用チーズ、焼きのり	いちご、大根、れんこん、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 24.8 g 16.1 g 273 mg
27 (木)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉のケチャップカレー炒め ポイルブロックリー	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、生わかめ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.1 g 16.6 g 158 mg
28 (金)	ご飯 鮎とみそ汁 魚のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物	米、食パン、三温糖、焼ふ、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉	人参、かぶ・根、りんご、れんこん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、こぼろ、ほうれん草、さやえんどう	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 22.9 g 12.6 g 173 mg
29 (土)	ご飯 玉葱のすまし汁 豚肉のみそ炒め かぶと人参のさっぱり和え	米、小麦粉、バター、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、さやえんどう、しょうが	みそ、みりん風調味料、削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 18.6 g 21.5 g 182 mg
31 (月)	わかめご飯 じゃが芋と玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参のナムル	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節、わかめ	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、きゅうり、にら、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 20.4 g 16.7 g 155 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	550	21.0	17.7	742	199	1.8	224	0.35	0.33	26	4.1	1.9
3歳未満児	535	21.2	19.7	779	298	1.5	228	0.33	0.45	22	3.4	1.7

* 食事には、麦茶がります。

* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。