

献立表

青い鳥保育園

令和7年5月

富士見台聴えとことばの教室

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			乳児午前おやつ		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	3時おやつ		
1	わかめご飯 豚肉とかぶのみそ汁 ツナとじゃが芋のカレー煮 小松菜とキャベツのおかゆ和え	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、米ぬか油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、きな粉、かつお節、わかめ	人参、たまねぎ、かぶ・根、こまつな、キャベツ、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 19.5 g 14.5 g 185 mg
2	ごま塩ご飯 野菜のスープ このほりハンバーグ 大根サラダ	米、パン粉、米ぬか油、三温糖、バター、黒ごま	牛乳、豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、大根、さやいんげん、いちご	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 フルーツ 牛乳・いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	544 kcal 19 g 19.3 g 229 mg
7	ご飯 大根と人参のスープ ポテトコロッケ 小麦粉、三温糖、米ぬか油	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、ホールコーン缶、パン粉(揚物用)、小麦粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	大根、キャベツ、人参、たまねぎ、にら、きゅうり	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 16.3 g 17.6 g 151 mg
8	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	米、三温糖、すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	もやし、レタス、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 23 g 12.3 g 205 mg	
9	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	米、パンスパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	人参、バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、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 あんぱん 牛乳、バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 18.6 g 15.8 g 190 mg
10	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉のブルコギ キャベツと人参のさっぱり和え	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 19.9 g 16.5 g 152 mg
12	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め もやしとほれん草のナムル	米、ペンネ、さつま芋、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、もやし、ほうれん草、人参、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ツナの和風ペンネ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 22.2 g 13.9 g 155 mg
13	麦入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キャベツとスナップえんどうのお浸し	米、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ	キャベツ、かぶ・根、バナナ、たまねぎ、人参、スナップえんどう	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)	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 19.1 g 22 g 185 mg
14	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	米、パンスパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、ジュースフルーツ、トマト、レタス、人参、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳、ジュースフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 21.4 g 16.7 g 151 mg
15	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	たまねぎ、こまつな、人参、にら	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャラットドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 23.3 g 17.9 g 304 mg
16	わかめご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	米、食パン、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ハム、わかめ	もやし、たまねぎ、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、りんご、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 フルーツサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.2 g 18 g 217 mg
17	ご飯 キャベツのみそ汁 肉じゃが 小松菜と大根のおかゆ和え	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、大根、こまつな、キャベツ、人参、ごぼう	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 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 20 g 15 g 170 mg
19	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 鶏肉のみそ焼き 人参の塩きんぴら煮	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	人参、かぶ・根、たまねぎ、スナップえんどう、チンゲンサイ、しょうが	みりん風調味料、みそ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ミーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 19.7 g 15.9 g 179 mg
20	ご飯 玉葱とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	米、塩きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	たまねぎ、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、ごぼう、うめし	中濃ソース、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)	牛乳・菓子 フルーツ焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 23.8 g 16.4 g 197 mg
21	ご飯 大根と人参のスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンの甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、ホールコーン缶、パン粉(揚物用)、小麦粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	大根、キャベツ、人参、たまねぎ、にら、きゅうり	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 16.3 g 17.6 g 151 mg
22	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	米、三温糖、すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	もやし、レタス、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、そらまめ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 24.1 g 12.3 g 207 mg	
23	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	米、パンスパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	人参、バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、みそ、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳、バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 18.6 g 15.8 g 190 mg
24	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉のブルコギ キャベツと人参のさっぱり和え	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 19.9 g 16.5 g 152 mg
26	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め もやしとほれん草のナムル	米、ペンネ、さつま芋、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、もやし、ほうれん草、人参、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ツナの和風ペンネ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 22.2 g 13.9 g 155 mg
27	麦入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キャベツとスナップえんどうのお浸し	米、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ	キャベツ、かぶ・根、バナナ、たまねぎ、人参、スナップえんどう	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)	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 19.1 g 22 g 185 mg
28	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	米、パンスパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、ジュースフルーツ、トマト、レタス、人参、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳、ジュースフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 21.4 g 16.7 g 151 mg
29	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	たまねぎ、こまつな、人参、にら	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャラットドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 23.3 g 17.9 g 304 mg
30	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	米、食パン、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、カジキ、ピザ用チーズ、ハム	もやし、たまねぎ、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、りんご、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 フルーツサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.2 g 18 g 217 mg
31	ご飯 キャベツのみそ汁 肉じゃが 小松菜と大根のおかゆ和え	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、大根、こまつな、キャベツ、人参、ごぼう	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 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 20 g 15 g 170 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	538	20.9	16.3	743	188	1.8	203	0.35	0.33	21	4.5	1.9
3歳未満児	525	21.1	18.6	780	288	1.5	211	0.33	0.45	18	3.7	1.7

*食事には、麦茶がつきます。

*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。