

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6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			
2 (月)	ハヤシライス ～ キャベツとスナッペンどうのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、三温糖、押麦、バター	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ、スナッペンどう、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 kcal 18 g 22.3 g 209 mg
3 (火)	ご飯 ～ じゃが芋のスープ ～ 鶏肉のパン粉焼き ～ 人参とズッキーニの醤油炒め	米、スパゲティ、じゃが芋、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	割り筋(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩スパゲティ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 21.5 g 17.3 g 146 mg
4 (水)	ご飯 ～ 豚肉とかぼちゃのみそ汁 ～ 魚の竜田揚げあんかけ ～ もやしときゅうりのごま酢和え	米、ハンバーグ、片栗粉、三温糖、揚げ油、すりごま	牛乳、さば、豚肉(もも)	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、人参、りんご、しょうが	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、割り筋(だし用)、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 24.9 g 9.9 g 156 mg
5 (木)	ご飯 ～ キャベツのスープ ～ 麻婆豆腐 ～ 大根と人参の甘酢和え	米、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶	人参、大根、キャベツ、ねぎ、そらまめ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、割り筋(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 クラブカレーピラフ 茹でそら豆 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	548 kcal 21.9 g 14.1 g 208 mg
6 (金)	ご飯 ～ 玉葱と人参のすまし汁 ～ 煮魚 ～ 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、赤魚、ビザ用チーズ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、ジューシーフルーツ、人参、ごぼう、きょうりょう、ごま、りんげん、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ミートソース 牛乳・ジューシーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 23.2 g 16.2 g 230 mg
7 (土)	ご飯 ～ なすともやしのみそ汁 ～ 土肉野菜炒め ～ きゅうりのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	きゅうり、キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 なばら焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 20.1 g 15.9 g 148 mg
9 (月)	ご飯 ～ 豆腐とキャベツのみそ汁 ～ 鶏肉と冬瓜の煮物 ～ もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがし、もやし、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、割り筋(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ブレンゲーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 22.8 g 15.4 g 265 mg
10 (火)	ご飯 ～ 鶏肉とズッキーニのスープ ～ 魚のトマトソースかけ ～ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、揚げ油	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	ズッキーニ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、割り筋(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう、カレー粉	牛乳・菓子 牛乳・菓子 伊豆サ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 20.1 g 23.4 g 147 mg
11 (水)	ご飯 ～ わかめスープ ～ 焼売 ～ 三色中華和え	米、食パン、しょうゆ、おひの度、三温糖、バター、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、生わかめ、きゅうり、人参、ねぎ、しょうが	メロン、大根、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、しょうが	しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 18.9 g 12.8 g 161 mg
12 (木)	麦入りご飯 ～ 玉葱のみそ汁 ～ 魚の風味焼き ～ 豚肉と切干大根の煮物	じゃがいも、米、押麦、米ぬか油、揚げ油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(肩ロース)、あおのり、きな粉	人参、たまねぎ、もやし、きょうりょう、人参、切干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、割り筋(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 じゃが芋の甘辛からめ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 20.6 g 18.8 g 175 mg
13 (金)	ご飯 ～ 豆腐とレタスのスープ ～ 豚肉となすの中華炒め ～ もやしと人参のさっぱり和え	米、風糖パン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳	もやし、なす、人参、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 豆乳のカームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 18.9 g 17.7 g 181 mg
14 (土)	ご飯 ～ じゃが芋と玉葱のみそ汁 ～ 豚肉と大根の煮物 ～ 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、割り筋(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 20 g 16.6 g 182 mg
16 (月)	ボークロールライス ～ キャベツとスナッペンどうのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、バター	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	人参、たまねぎ、キャベツ、スナッペンどう、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 19 g 20.5 g 210 mg
17 (火)	ご飯 ～ じゃが芋のスープ ～ 鶏肉のパン粉焼き ～ 人参とズッキーニの醤油炒め	米、スパゲティ、じゃが芋、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	割り筋(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 キャベツの塩スパゲティ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 21.5 g 17.3 g 146 mg
18 (水)	ご飯 ～ 豚肉とかぼちゃのみそ汁 ～ 魚の竜田揚げあんかけ ～ もやしときゅうりのごま酢和え	米、ハンバーグ、片栗粉、三温糖、揚げ油、すりごま	牛乳、さば、豚肉(もも)	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、人参、りんご、しょうが	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、割り筋(だし用)、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 24.9 g 9.9 g 156 mg
19 (木)	ご飯 ～ キャベツのスープ ～ 麻婆豆腐 ～ 大根と人参の甘酢和え	米、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、割り筋(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 クラブピラフ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 20.7 g 14.1 g 205 mg
20 (金)	ご飯 ～ 玉葱と人参のすまし汁 ～ 煮魚 ～ 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、赤魚、ビザ用チーズ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、ジューシーフルーツ、人参、ごぼう、きょうりょう、ごま、りんげん、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ミートソース 牛乳・ジューシーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 23.2 g 16.2 g 230 mg
21 (土)	ご飯 ～ なすともやしのみそ汁 ～ 土肉野菜炒め ～ きゅうりのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	きゅうり、キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 なばら焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 20.1 g 15.9 g 148 mg
23 (月)	ご飯 ～ 豆腐とキャベツのみそ汁 ～ 鶏肉と冬瓜の煮物 ～ もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがし、もやし、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、割り筋(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ブレンゲーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 22.8 g 15.4 g 265 mg
24 (火)	ご飯 ～ 鶏肉とズッキーニのスープ ～ 魚のトマトソースかけ ～ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、揚げ油	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	ズッキーニ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、割り筋(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう、カレー粉	牛乳・菓子 牛乳・菓子 伊豆サ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 20.1 g 23.4 g 147 mg
25 (水)	ご飯 ～ わかめスープ ～ 焼売 ～ 三色中華和え	米、食パン、しょうゆ、おひの度、三温糖、バター、片栗粉、すりごま、ごま油、きな粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、生わかめ、きな粉	メロン、大根、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、しょうが	しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 18.9 g 12.8 g 161 mg
26 (木)	麦入りご飯 ～ 玉葱のみそ汁 ～ 魚の風味焼き ～ 豚肉と切干大根の煮物	じゃがいも、米、押麦、米ぬか油、揚げ油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、たまねぎ、もやし、きょうりょう、人参、切干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、割り筋(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 じゃが芋の甘辛からめ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 20.6 g 18.8 g 175 mg
27 (金)	ご飯 ～ 豆腐とレタスのスープ ～ 豚肉となすの中華炒め ～ もやしと人参のさっぱり和え	米、風糖パン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳	もやし、なす、人参、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、割り筋(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 豆乳のカームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 18.9 g 17.7 g 181 mg
28 (土)	ご飯 ～ じゃが芋と玉葱のみそ汁 ～ 豚肉と大根の煮物 ～ 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、割り筋(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 20 g 16.6 g 182 mg
30 (月)	ご飯 ～ キャベツのみそ汁 ～ 月 玉葱入り豚肉の生妻焼き ～ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、にら、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、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 20.3 g 20.7 g 155 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム 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	531	21.0	16.2	740	188	1.8	210	0.39	0.33	22	4.5	2.0
3歳未満児	520	21.2	18.4	778	288	1.5	217	0.36	0.45	19	3.7	1.8

*食事には、麦茶がつかます。

*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。