

献立表

令和7年7月

青い鳥保育園
富士見台聴こえとことばの教室

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの 塩や油や糖になるもの	体の調子を整えるもの 調味料		
1	ご飯 ― 鶏肉と冬瓜のすまし汁 火 煮魚 ― かぼちゃの甘煮	米、米粉、三温糖、 米ぬか油	牛乳、さば、豆乳、 鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、とうが ん、人参、たまね ぎ、オクラ、しょうが	牛乳・菓子 エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 182 mg
2	ご飯 ― じゃが芋と玉葱のみそ汁 水 豆腐チャンプルー ― はうれん草とやしのおひたけ和え	米、食パン、じゃがい も、オリーブ油、こ ま油、三温糖、 米ぬか油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、しらす 干し、かつお節、あ おりのり	たまねぎ、もやし、 はうれんそう、人 参、にら	牛乳・菓子 エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20 g カルシウム 196 mg
3	ハンズパン ― 豚肉とレタスのスープ 木 魚のムニエル ― ラタトゥユ	ハンズパン、どうも ろこし、米粉、米ぬ か油、もち米、三温 糖、白ごま、オリー ブ油	牛乳、トラウトサー モン、豚肉(もも)	レタス、トマト、な す、ズッキーニ、人 参、黄ピーマン、た まねぎ、にんにく	牛乳・菓子 エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 171 mg
4	チキンカレーライス ― キャベツと小松菜のサラダ (金)	米、黒糖パン、じゃ がいも、米ぬか油、 米粉、押麦、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、ク リームチーズ	メロン、たまねぎ、 人参、キャベツ、リ んご、きゅうり、に んにく、しょうが	牛乳・菓子 エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 176 mg
5	ご飯 ― 玉葱となすのみそ汁 土 豚肉の塩こしょう炒め ― 切干大根のナムル	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏ひき肉、ひじ き	たまねぎ、人参、な す、チンゲンサイ、 切り干しだいこん	牛乳・菓子 エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 165 mg
7	人參ご飯 ― そうめんのだし汁 月 鶏肉の香味揚げ ― 流れ星の甘酢和え	米、小麦粉、干しし ゆめん、三温糖、パ ター、米粉、揚げ 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハ ム	きゅうり、人参、トマ ト、たまねぎ、もや し、ねぎ、オクラ	牛乳・菓子 エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 190 mg
8	ご飯 ― じゃが芋のスープ 火 豚肉のマリアナソース ― キャベツとコーンのサラダ	米、干しうどん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖、 コーン	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、豚肉(もも)、か つお節、あおりの り	たまねぎ、キャベ ツ、人参、ホールト マト缶詰、こまつ な、さやいんげん	牛乳・菓子 エネルギー 514 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 14.1 g カルシウム 160 mg
9	ごまふり梅ご飯 ― かぼちゃのみそ汁 水 魚のねぎ塩焼き ― 豚肉とピーマンのきんぴら	米、食パン、パ ター、はちみつ、ご ま油、米ぬか油、 白ごま、三温糖	牛乳、さわら、豚肉 (もも)	スイカ、かぼちゃ、 たまねぎ、人参、 ピーマン、ねぎ、う め干し	牛乳・菓子 エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 163 mg
10	ご飯 ― 豆腐ともやしのスープ 木 麻婆茄子 ― キャベツときゅうりのさっぱり和え	米、とうろこし、米 ぬか油、はるさめ、 三温糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、木綿豆腐	なす、もやし、きゅ り、キャベツ、人 参、ねぎ、チンゲン サイ、にんにく、し ょうが	牛乳・菓子 エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 166 mg
11	菜入ご飯 ― 豚肉と冬瓜のみそ汁 金 魚のオニオンソースかけ ― ズッキーニと人参炒め	米、ハンズパン、押 麦、米ぬか油、三 温糖、米粉	牛乳、カジキマグ ロ、豚肉(もも)	たまねぎ、とうが ん、ズッキーニ、人 参、ブルーベリー、 りんご	牛乳・菓子 エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 157 mg
12	ご飯 ― じゃが芋のすまし汁 土 豚肉と野菜のみそ煮 ― もやしの酢醬油和え	米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏もも肉	たまねぎ、人参、も やし、はうれんそう	牛乳・菓子 エネルギー 561 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 144 mg
14	ご飯 ― 豆腐と油揚げのみそ汁 月 鶏肉の塩じゃが ― 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、マ カロニ、米ぬか油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、豚挽肉 (赤身)、油揚げ、 焼きのり	たまねぎ、人参、こ まつな、キャベツ、 ピーマン	牛乳・菓子 エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 208 mg
15	ご飯 ― 鶏肉と冬瓜のすまし汁 火 煮魚 ― かぼちゃの甘煮	米、米粉、三温糖、 米ぬか油	牛乳、さば、豆乳、 鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、とうが ん、人参、たまね ぎ、オクラ、しょうが	牛乳・菓子 エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 182 mg
16	ご飯 ― じゃが芋と玉葱のみそ汁 水 豆腐チャンプルー ― はうれん草とやしのおひたけ和え	米、食パン、じゃがい も、オリーブ油、こ ま油、三温糖、 米ぬか油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、しらす 干し、かつお節、あ おりのり	たまねぎ、もやし、 はうれんそう、人 参、にら	牛乳・菓子 エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20 g カルシウム 196 mg
17	ハンズパン ― 豚肉とレタスのスープ 木 魚のムニエル ― ラタトゥユ	ハンズパン、どうも ろこし、米粉、米ぬ か油、もち米、三温 糖、白ごま、オリー ブ油	牛乳、トラウトサー モン、豚肉(もも)	レタス、トマト、な す、ズッキーニ、人 参、黄ピーマン、た まねぎ、にんにく	牛乳・菓子 エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 171 mg
18	チキンカレーライス ― キャベツと小松菜のサラダ (金)	米、黒糖パン、じゃ がいも、米ぬか油、 米粉、押麦、三温 糖、とうろこし	牛乳、鶏もも肉、ク リームチーズ	たまねぎ、人参、 キャベツ、りんご、 こまつな、にんに く、しょうが	牛乳・菓子 エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 176 mg
19	ご飯 ― 玉葱となすのみそ汁 土 豚肉の塩こしょう炒め ― 切干大根のナムル	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏ひき肉、ひじ き	たまねぎ、人参、な す、チンゲンサイ、 切り干しだいこん	牛乳・菓子 エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 165 mg
20	ご飯 ― じゃが芋のスープ 火 豚肉のマリアナソース ― キャベツとコーンのサラダ	米、干しうどん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖、 コーン	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、豚肉(もも)、か つお節、あおりの り	たまねぎ、キャベ ツ、人参、ホールト マト缶詰、こまつ な、さやいんげん	牛乳・菓子 エネルギー 514 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 14.1 g カルシウム 160 mg
22	ごまふり梅ご飯 ― かぼちゃのみそ汁 水 魚のねぎ塩焼き ― 豚肉とピーマンのきんぴら	米、食パン、パ ター、はちみつ、ご ま油、米ぬか油、 白ごま、三温糖	牛乳、さわら、豚肉 (もも)	スイカ、かぼちゃ、 たまねぎ、人参、 ピーマン、ねぎ、う め干し	牛乳・菓子 エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 163 mg
24	ご飯 ― 豆腐ともやしのスープ 木 麻婆茄子 ― キャベツときゅうりのさっぱり和え	米、とうろこし、米 ぬか油、はるさめ、 三温糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、木綿豆腐	なす、もやし、きゅ り、キャベツ、人 参、ねぎ、チンゲン サイ、にんにく、し ょうが	牛乳・菓子 エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 166 mg
25	菜入ご飯 ― 豚肉と冬瓜のみそ汁 金 魚のオニオンソースかけ ― ズッキーニと人参炒め	米、ハンズパン、押 麦、米ぬか油、三 温糖、米粉	牛乳、カジキマグ ロ、豚肉(もも)	たまねぎ、とうが ん、ズッキーニ、人 参、ブルーベリー、 りんご	牛乳・菓子 エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 157 mg
26	ご飯 ― じゃが芋のすまし汁 土 豚肉と野菜のみそ煮 ― もやしの酢醬油和え	米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏もも肉	たまねぎ、人参、も やし、はうれんそう	牛乳・菓子 エネルギー 561 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 144 mg
28	ご飯 ― 豆腐と油揚げのみそ汁 月 鶏肉の塩じゃが ― 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、マ カロニ、米ぬか油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、豚挽肉 (赤身)、油揚げ、 焼きのり	たまねぎ、人参、こ まつな、キャベツ、 ピーマン	牛乳・菓子 エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 208 mg
29	ご飯 ― 鮎とレタスのスープ 火 豚肉のにんにく醤油炒め ― きゅうりとトマトのサラダ	米、小麦粉、三温 糖、米ぬか油、焼 ふ、バター	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ヨーグルト(無 糖)、脱脂粉乳、生 わかめ	レタス、きゅうり、ト マト、たまねぎ、人 参、にんにく	牛乳・菓子 エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 235 mg
30	ご飯 ― 玉葱とはうれん草のスープ 水 魚の豆乳ソースかけ ― 野菜炒め	米、ハンズパン、米 ぬか油、米粉、オ リーブ油、三温糖、 片栗粉	牛乳、トラウトサー モン、豆乳、豚挽 肉(赤身)	たまねぎ、メロン、 キャベツ、人参、は うれんそう、にら、 なす	牛乳・菓子 エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 162 mg
31	ご飯 ― じゃが芋のみそ汁 土 鶏肉と豆腐の煮物 ― もやしとオクラのごま和え	米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖、 すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、豚挽肉 (赤身)	たまねぎ、人参、も やし、オクラ、ね ぎ、チンゲンサイ	牛乳・菓子 エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 206 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	533	20.8	16.0	720	176	1.7	206	0.36	0.31	21	4.1	1.9
3歳未満児	521	21.0	18.3	762	279	1.4	214	0.34	0.43	18	3.4	1.7

* 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。