

# 献 立 表

青い鳥保育園  
富士見台聴こえことばの教室

令和7年8月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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			エネルギー	食塩相当量
1	ご飯 ～ 豚肉とズッキーニのすまし汁 ～ 魚のみそ焼き ～ なすと人参の醤油炒め	米、食パン、とうもろこし、三温糖、米ぬか油	牛乳、トウモロコシ、ズッキーニ、豚肉(もも)、きな粉	人参、なす、たまねぎ、ズッキーニ	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	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	513 kcal 22 g 16.1 g 155 mg
2	ご飯 ～ もやしとにらのみそ汁 ～ 肉じゃが ～ 小松菜とえきのお浸し	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、こまつな、人参、たまねぎ、にら、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 19.4 g 14.6 g 179 mg
4	ご飯 ～ 鶏肉とじゃがのみそ汁 ～ 煮魚 ～ オクラのお浸し	米、三温糖	牛乳、さば、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、もやし、人参、たまねぎ、オクラ、しめじ、しょうゆ	しょうゆ、みそ、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 きつねご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 23.1 g 12.1 g 185 mg
5	ご飯 ～ ポークカレーライス ～ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、キャベツ、みかん濃縮果汁、きゅうり、みかん缶、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 みかんケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 18.7 g 20.6 g 204 mg
6	ご飯 ～ 豆腐のスープ ～ チンジヤオソース ～ 中華風トマト	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コンスタター、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、スイカ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 21.3 g 14.2 g 204 mg
7	ご飯 ～ 豆腐とわかめのすまし汁 ～ 魚のカレーあんかけ ～ 茹でかぼちゃ	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏ひき肉、生わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、人参、こまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 22.4 g 16.6 g 181 mg
8	ご飯 ～ 豚肉となすのみそ汁 ～ 鶏肉の磯辺揚げ ～ キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 19.5 g 16.8 g 174 mg
9	ご飯 ～ じゃが芋のスープ ～ 豚肉の甘酢炒め ～ もやしときゅうりのナムル	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、さやいんげん	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 20.3 g 17.4 g 140 mg
12	ご飯 ～ キャベツのみそ汁 ～ 鶏肉のごまだれがらめ ～ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	みそ、酢、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 19 g 17.2 g 180 mg
13	ご飯 ～ 鮭とわかめのすまし汁 ～ ツナとじゃが芋の煮物 ～ 三色おかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、焼酎	牛乳、ツナ油漬缶、チーズ、生わかめ、かつお節	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、昆布(だし用)、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 チーズ入りケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	544 kcal 17.8 g 18.3 g 244 mg
14	麦入りご飯 ～ 冬瓜と油揚げのみそ汁 ～ 玉葱入り豚肉の生煮焼き ～ キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	メロン、キャベツ、人参、とうがら、たまねぎ、万能ねぎ、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、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 18.9 g 20.6 g 169 mg
15	わかめご飯 ～ 油揚げともやしのみそ汁 ～ 煮やっこ	米、食パン、とうもろこし、三温糖、バター、米ぬか油、ごま油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、乾燥わかめ	人参、きゅうり、もやし、トマト、小松菜	しょうゆ、塩、料理酒、煮干し(だし用)	牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 21.6 g 15.8 g 257 mg
16	ご飯 ～ もやしとにらのみそ汁 ～ 肉じゃが ～ 小松菜とえきのお浸し	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、こまつな、人参、たまねぎ、にら、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 19.4 g 14.6 g 179 mg
18	じゆーしい ～ あおさ汁 ～ 月魚の天ぷら ～ ダコス風サラダ	米、米ぬか油、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、揚げ油、とんがりコーン、三温糖、黒糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ひじき、木綿豆腐、かじき、あおさのり	人参、万能ねぎ、トマト、玉ねぎ、きゅうり	削り節(だし用)、塩、みりん、しょうゆ、こしょう、米粉	牛乳・菓子 ちんびん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 19.1 g 21.4 g 225 mg
19	夏野菜カレーライス ～ キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	キャベツ、人参、みかん濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、みかん缶、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 みかんケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 18.6 g 20.6 g 207 mg
20	ご飯 ～ 豆腐のスープ ～ チンジヤオソース ～ 中華風トマト	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コンスタター、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、スイカ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 21.3 g 14.2 g 204 mg
21	ご飯 ～ 豆腐とわかめのすまし汁 ～ 魚のカレーあんかけ ～ 茹でかぼちゃ	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏ひき肉、生わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、人参、こまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 22.4 g 16.6 g 181 mg
22	ご飯 ～ 豚肉となすのみそ汁 ～ 鶏肉の磯辺揚げ ～ キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 19.5 g 16.8 g 174 mg
23	ご飯 ～ じゃが芋のスープ ～ 豚肉の甘酢炒め ～ もやしときゅうりのナムル	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、さやいんげん	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 20.3 g 17.4 g 140 mg
25	ご飯 ～ レタスのみそ汁 ～ 肉豆腐 ～ もやしと小松菜のおかか和え	米、スパゲティ、しらたき、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、米粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、レタス、もやし、こまつな、なす、ズッキーニ、にんにく	トイビュレ、ケチャップ、みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 青菜ミートスパゲティ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 23.4 g 17.1 g 208 mg
26	ご飯 ～ キャベツのみそ汁 ～ 鶏肉のごまだれがらめ ～ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	みそ、酢、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 19 g 17.2 g 180 mg
27	ご飯 ～ 人参と玉葱のすまし汁 ～ 魚の梅焼き ～ ズッキーニの塩きんぴら	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さば、豚挽肉(赤身)	人参、たまねぎ、ズッキーニ、しいたけ、うめ干し、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 24.2 g 14.5 g 166 mg
28	麦入りご飯 ～ 冬瓜と油揚げのみそ汁 ～ 玉葱入り豚肉の生煮焼き ～ キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	メロン、キャベツ、人参、とうがら、たまねぎ、万能ねぎ、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、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 18.9 g 20.6 g 169 mg
29	ご飯 ～ 豚肉とトマトのスープ ～ 魚のパン粉焼き ～ もやしとほうれん草炒め	米、食パン、バター、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、トウモロコシ、ズッキーニ、豚肉(もも)、粉チーズ	たまねぎ、トマト、もやし、ほうれん草、人参	酢、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 21.7 g 21.5 g 181 mg
30	ご飯 ～ じゃが芋のすまし汁 ～ 鶏肉とコーンの炒め煮 ～ ステックきゅうり	米、じゃがいも、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、きゅうり、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 みそぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 21.5 g 10.4 g 144 mg

今日の栄養価												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	532	20.7	16.3	742	183	1.7	214	0.36	0.32	23	4.8	1.9
3歳未満児	521	20.9	18.5	779	284	1.5	220	0.34	44.00	20	3.9	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。