

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9月

日 ノ 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 (火 月) ～	わかめご飯/五日ご飯/チキンライス 野菜入りみそ汁 カレー風味のジュシーチキン	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。				牛乳・菓子 ビスコ 棒チーズ 麦茶/水	エネルギー 438 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.1 g カルシウム 150 mg
2 (火 月) ～	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚スターキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、干しうどん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、豚肉 (もも)、鶏もも肉、か つお節、あおのり	人参、ズッキーニ、 たまねぎ、りんご、 にら	しょうゆ、料理酒、 塩、昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 焼きたんぽん 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 157 mg
3 (火 月) ～	鮭ご飯 豆腐とわれん草のすまし汁 かひちやんのそばろ煮 いんげんと人参のおひたし和え	米、パンズパン、三 温糖、片栗粉、白 ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、 豚挽肉(赤身)、さ け(塩)、あずき (乾)、かつお節	かぼちゃ、バナナ、 人参、さやいんげ ん(塩)、あずき (乾)、かつお節	しょうゆ、削り節(だ し用)、塩、料理 酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・バナナ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
4 (火 月) ～	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉 (揚物用)、揚げ 油、小麦粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、メルルーサ、 鶏もも肉、生わかめ	大根、キャベツ、人 参、たまねぎ、き ゅうり、しいたけ、え のきたけ、しょうが、 にんにく	みそ、料理酒、煮 干し(だし用)、ケ チャップ、酢、し ょうゆ、中濃ソース、 みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 きこの炊きおこわ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 153 mg
5 (火 月) ～	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリナソース 粉ふき芋	米、じゃがいも、 オリーブ油、三温 糖、パンズパン	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、	たまねぎ、もやし、 人参、ほうれんそ う、セロリ	トマトピューレ、削 り節(だし用)、し ょうゆ、みりん風調 味料、中濃ソース、 ケチャップ、塩、昆 布(だし用)、こし ょう	牛乳・菓子 エネルギー いちごジャムサンド	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16 g カルシウム 143 mg
6 (火 月) ～	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参の塩ナムル	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、 人参、キャベツ、に ら、ピーマン、にん にく	ケチャップ、し ょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、塩、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 エネルギー グチャップライス	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 143 mg
8 (火 月) ～	ご飯 さつま芋の甘煮 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き はわれん草と人参の磯和え	米、焼きたんぽん、 さつま芋、米ぬか 油、片栗粉、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、豚肉(も も)、油揚げ、焼き のり	たまねぎ、人参、ほ うれんそう、もやし、 チンゲンサイ、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、削り節 (だし用)	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 195 mg
9 (火 月) ～	ご飯 玉葱とセロリのスープ かひちやんのコロッケ キャベツとズッキーニのサラダ	米、揚げ油、パン粉 (揚物用)、小麦 粉、米ぬか油、三 温糖	牛乳、豚挽肉(赤 身)、しらす干し、あ おのり	かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、ズ ッキーニ、人参、セ ロリ	削り節(だし用)、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、塩、料理酒、中 濃ソース、昆布(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 しょうゆの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 163 mg
10 (火 月) ～	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、食パン、三温 糖、押麦、バター、 すりごま	牛乳、さば、豚肉(も も)	りんご、はくさい、と うがん、たまねぎ、 人参、チンゲンサイ 、さやいんげん、 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	牛乳・菓子 エネルギー ジェガートースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 193 mg
11 (火 月) ～	ご飯 豆腐ともやしのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のツナ和え	米、米粉、コンス ターチ、米ぬか油、 三温糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、豆 乳、ウインナー、ツ ナ油漬白	こまつな、なす、た まねぎ、もやし、人 参、万能ねぎ、にん にく、しょうが	みそ、削り節(だ し用)、しょうゆ、料 理酒、昆布(だし用)、 塩、カレー粉	牛乳・菓子 エネルギー 米粉のカレー豆乳煮しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 225 mg
12 (火 月) ～	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、米 ぬか油、米粉、押 麦、三温糖、ミルク パン	牛乳、鶏もも肉、ひ じき	人参、たまねぎ、こ まつな、切り干しだ いこん、にんにく	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 エネルギー ツイストーナツ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 193 mg
13 (火 月) ～	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、 ホールコーン缶、 米ぬか油、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、か つお節	大根、人参、たまね ぎ、ピーマン、ほ うれんそう	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 エネルギー おかひとコーンの混ぜご飯	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg
16 (火 月) ～	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚スターキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、干しうどん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、豚肉 (もも)、鶏もも肉、か つお節、あおのり	人参、ズッキーニ、 たまねぎ、りんご、 にら	しょうゆ、料理酒、 塩、昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 焼きたんぽん 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 157 mg
17 (火 月) ～	鮭ご飯 豆腐とわれん草のすまし汁 かひちやんのそばろ煮 いんげんと人参のおひたし和え	米、パンズパン、三 温糖、片栗粉、白 ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、 豚挽肉(赤身)、さ け(塩)、あずき (乾)、かつお節	かぼちゃ、バナナ、 人参、さやいんげ ん(塩)、あずき (乾)、かつお節	しょうゆ、削り節(だ し用)、塩、料理 酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・バナナ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
18 (火 月) ～	ご飯 わかめのみそ汁 さかなのフライ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉 (揚物用)、揚げ 油、小麦粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、メルルーサ、 鶏もも肉、生わかめ	大根、キャベツ、人 参、たまねぎ、き ゅうり、しいたけ、え のきたけ、しょうが、 にんにく	みそ、料理酒、煮 干し(だし用)、ケ チャップ、酢、し ょうゆ、中濃ソース、 みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 エネルギー きこの炊きおこわ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 153 mg
19 (火 月) ～	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリナソース 粉ふき芋	米、じゃがいも、 オリーブ油、三温 糖、パンズパン	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、	たまねぎ、もやし、 人参、ほうれんそ う、セロリ、プ ールン、りんご	トマトピューレ、削 り節(だし用)、し ょうゆ、みりん風調 味料、中濃ソース、 ケチャップ、塩、昆 布(だし用)、こし ょう	牛乳・菓子 エネルギー ブルーベリージャムサンド	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16 g カルシウム 143 mg
20 (火 月) ～	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参の塩ナムル	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、 人参、キャベツ、に ら、ピーマン、にん にく	ケチャップ、し ょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、塩、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 エネルギー グチャップライス	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 143 mg
22 (火 月) ～	ご飯 さつま芋の甘煮 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き はわれん草と人参の磯和え	米、焼きたんぽん、 さつま芋、米ぬか 油、片栗粉、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、豚肉(も も)、油揚げ、焼き のり	たまねぎ、人参、ほ うれんそう、もやし、 チンゲンサイ、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、削り節 (だし用)	牛乳・菓子 エネルギー あんかけ焼きそば	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 195 mg
24 (火 月) ～	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、食パン、三温 糖、押麦、バター、 すりごま	牛乳、さば、豚肉(も も)	りんご、はくさい、と うがん、たまねぎ、 人参、チンゲンサイ 、さやいんげん、 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	牛乳・菓子 エネルギー ジェガートースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 193 mg
25 (火 月) ～	ご飯 豆腐ともやしのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のツナ和え	米、米粉、コンス ターチ、米ぬか油、 三温糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、豆 乳、ウインナー、ツ ナ油漬白	こまつな、なす、た まねぎ、もやし、人 参、万能ねぎ、にん にく、しょうが	みそ、削り節(だ し用)、しょうゆ、料 理酒、昆布(だし用)、 塩、カレー粉	牛乳・菓子 エネルギー 米粉のカレー豆乳煮しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 225 mg
26 (火 月) ～	さつま芋カレーライス 切干大根とひじきのサラダ	米、さつま芋、食 パン、米ぬか油、米 粉、押麦、三温糖、 ミルクパン	牛乳、鶏もも肉、ひ じき	人参、たまねぎ、こ まつな、りんご、切 り干しだいこん、にん にく	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 エネルギー ツイストーナツ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 206 mg
27 (火 月) ～	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、 ホールコーン缶、 米ぬか油、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、か つお節	大根、人参、たまね ぎ、ピーマン、ほ うれんそう	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 エネルギー おかひとコーンの混ぜご飯	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg
29 (火 月) ～	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとれんこんのサラダ	米、小麦粉、パン 粉、三温糖、パ ター、米ぬか油、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、ベーコン、 脱脂粉乳	たまねぎ、キャベ ツ、りんご、れんこ ん、人参、チンゲ ンサイ	しょうゆ、酢、塩、 みりん風調味料、昆 布(だし用)、こし ょう	牛乳・菓子 エネルギー アップルケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 246 mg
30 (火 月) ～	ご飯 ブロッコリーのお浸し 白菜のみそ汁 魚のごま照り焼き 里芋と人参の煮物	米、さいちめ、白ご ま、三温糖、米ぬ か油、米ぬか油	牛乳、さわか、豚挽 肉(赤身)	人参、はくさい、ブ ロッコリー、ほうれ んそう、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、削り節(だ し用)、塩	牛乳・菓子 エネルギー ピザパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 197 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	535	20.9	15.2	754	183	1.8	234	0.33	0.33	24	3.9	1.9
3歳未満児	524	21.1	17.7	789	285	1.5	236	0.32	0.44	20	3.2	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。