

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10月

日 ノ 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				
1 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、パンスパン、さつまいも、三溫糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(前ロース)、木綿豆腐、米ぬか油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 18.7 ㎎ 17.2 ㎎ 168 mg	
2 水	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三溫糖、ごま油	牛乳、さわか、豚肉(もも)、油揚げ、ひじき	大根、キャベツ、人参、れんこん、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 23.6 ㎎ 18.6 ㎎ 189 mg	
3 金	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗粉、オリーブ油、揚げ油、三溫糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、あおのり	梨、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、人参、ごぼう、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 24.2 ㎎ 15.6 ㎎ 180 mg	
4 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(前ロース)、ツナ油漬出、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 20.9 ㎎ 19 ㎎ 167 mg	
6 月	根菜カレーライス りんごドレッシングサラダ うさぎバターポテト	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、米ぬか油、米粉、三溫糖、オリーブ油、バター	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、人参、れんこん、きゅうり、ごぼう、アスパラガス、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 18.6 ㎎ 16.8 ㎎ 179 mg	
7 火	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三溫糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	みかん、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 23.8 ㎎ 15 ㎎ 202 mg	
8 水	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、食パン、三溫糖、小麦粉、バター、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(もも)	れんこん、こまつな、かぶ、根、人参、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 19.9 ㎎ 15.7 ㎎ 185 mg	
9 木	ご飯 鮎とまじのみそ汁 玉葱入り豚肉の生妻焼き 白菜の磯和え	さつまいも、米、三溫糖、揚げ油、焼か、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(前ロース)、鮎、きのり	はくさい、もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、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、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 18.7 ㎎ 19.8 ㎎ 182 mg	
10 金	ミルクパン きののスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	米、パンスパン、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、かじき、ウインナー、ビザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、しめじ、えのきだけ、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 24.2 ㎎ 22.3 ㎎ 206 mg	
11 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三溫糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ、根	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 22.7 ㎎ 10.9 ㎎ 155 mg	
14 火	参入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三溫糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、鮭、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、はくさい、人参、パナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.2 ㎎ 19 ㎎ 217 mg	
15 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、パンスパン、さつまいも、三溫糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(前ロース)、木綿豆腐、米ぬか油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 18.7 ㎎ 17.2 ㎎ 168 mg	
16 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三溫糖、ごま油	牛乳、さわか、豚肉(もも)、油揚げ、ひじき	大根、キャベツ、人参、れんこん、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 23.6 ㎎ 18.6 ㎎ 189 mg	
17 金	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗粉、オリーブ油、揚げ油、三溫糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、あおのり	梨、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、人参、ごぼう、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 24.2 ㎎ 15.6 ㎎ 180 mg	
18 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(前ロース)、ツナ油漬出、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 20.9 ㎎ 19 ㎎ 167 mg	
20 月	ハヤシライス さつま芋のサラダ	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、黒砂糖、押麦、バター、三溫糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、塩、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	615 kcal 17.5 ㎎ 21.1 ㎎ 211 mg	
21 火	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三溫糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	みかん、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 23.8 ㎎ 15 ㎎ 202 mg	
22 水	ご飯 小松菜のお浸し 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、食パン、三溫糖、小麦粉、バター、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(もも)	れんこん、こまつな、かぶ、根、人参、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 19.9 ㎎ 15.7 ㎎ 185 mg	
23 木	ご飯 鮎とまじのみそ汁 玉葱入り豚肉の生妻焼き 白菜の磯和え	さつまいも、米、三溫糖、揚げ油、焼か、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(前ロース)、鮎、きのり	はくさい、もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、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、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 18.7 ㎎ 19.8 ㎎ 182 mg	
24 金	ミルクパン きののスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	米、パンスパン、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、かじき、ウインナー、ビザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、しめじ、えのきだけ、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 24.2 ㎎ 22.3 ㎎ 206 mg	
25 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三溫糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ、根	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 22.7 ㎎ 10.9 ㎎ 155 mg	
27 月	春雨スープ 麻婆豆腐 大根の酢醤油和え	米、マカロニ、はるさめ、米ぬか油、片栗粉、三溫糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬出	大根、人参、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 21.6 ㎎ 15.3 ㎎ 210 mg	
28 火	参入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三溫糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、鮭、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、はくさい、人参、パナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.2 ㎎ 19 ㎎ 217 mg	
29 水	ご飯 ジェリエンヌスープ 鶏肉のケチャップカレー炒め ボイルブロッコリー	米、黒糖パン、じゃがいも、三溫糖、きな粉、米ぬか油、片栗粉、小麦粉、バター、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 23.4 ㎎ 16.7 ㎎ 183 mg	
30 木	ご飯 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ さんまの蒲焼き	米、片栗粉、揚げ油、三溫糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かじき	はくさい、たまねぎ、人参、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	619 kcal 21.8 ㎎ 21.7 ㎎ 188 mg	
31 金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ほうれん草とれんこんのおかか和え	米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、米ぬか油、三溫糖	牛乳、豚肉(前ロース)、木綿豆腐、ビザ用チーズ、生わかめ、かつお節	大根、りんご、ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 20.9 ㎎ 19.5 ㎎ 226 mg	

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	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	557	21.2	17.6	777	189	1.8	213	0.36	0.34	27	4.0	1.9
3歳未満児	538	21.3	19.3	811	89	1.5	220	0.34	0.45	23	3.3	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。