

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11月

日 ／ 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 ～ 土	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ キャベツとチンゲンサイのナムル	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ひじき	人参、大根、はくさい、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 164 mg
4 ～ 火	ご飯 里芋と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、焼きそばめん、さといも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、大根、はくさい、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、しょうが	中濃ソース、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg
5 ～ 水	ご飯 もやしのスープ 豚肉のマリアナソース 花野菜サラダ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、豆腐	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトビュレ、削り節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 175 mg
6 ～ 木	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター、すりごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、きな粉	人参、みかん、たまねぎ、きゅうり、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	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 ごまきな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 212 mg
7 ～ 金	パンズパン 大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	パンズパン、パン粉(揚粉用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、さけ、鶏もも肉	キャベツ、大根、人参、もやし、たまねぎ、ほうれんそう	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩、料理酒、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 デキンピラフ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14 g カルシウム 160 mg
8 ～ 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のブルコギ 茹でかぼちゃ	米、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆腐	かぼちゃ、はくさい、人参、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 みぞ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 147 mg
10 ～ 月	ごま塩さつま芋ご飯 玉葱といたけのすまし汁 月豆腐 かぶのごま油和え	米、パンズパン、さつまいも、しらたき、三温糖、米ぬか油、ごま油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、かぶ根、りんご、人参、しいたけ、こまつな、かぶ・葉、レモン	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 りんごシヤムサンド 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 217 mg
11 ～ 火	ご飯 焼と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き キャベツと人参のごま和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、焼ふ、バター、三温糖、ごま油、米ぬか油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、れんこん、キャベツ、人参、にら、ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 197 mg
12 ～ 水	麦入りご飯 厚揚げのすまし汁 煮魚 ほうれん草の磯和え	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、生揚げ、ビザ用チーズ、ハム、焼きのり	ほうれんそう、人参、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、削り節(だし用)、みそ、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ビザトースト 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 302 mg
13 ～ 木	ご飯 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	米、米粉、米ぬか油、パン粉、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆腐、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、きゅうり、セロリ	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 エネルギー 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 183 mg
14 ～ 金	小遠足メニュー(お弁当) 鮭おにぎり からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	米、米粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さけ、鶏もも肉	人参、ブロッコリー、バナナ、しょうが	しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、酢	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ビスケット 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.5 g カルシウム 173 mg
15 ～ 土	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ キャベツとチンゲンサイのナムル	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ひじき	キャベツ、たまねぎ、かぶ根、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 164 mg
17 ～ 月	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉の梅みそ焼き 根菜のきんぴら煮	米、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、生わかめ	ブロッコリー、はくさい、れんこん、人参、ごぼう、ねぎ、うめし、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 211 mg
18 ～ 火	ご飯 里芋と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、焼きそばめん、さといも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、大根、はくさい、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、しょうが	中濃ソース、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg
19 ～ 水	ご飯 もやしのスープ 豚肉のマリアナソース 花野菜サラダ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、豆腐	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトビュレ、削り節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 175 mg
20 ～ 木	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター、すりごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、きな粉	人参、果物、たまねぎ、きゅうり、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	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 ごまきな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 212 mg
21 ～ 金	パンズパン 大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	パンズパン、パン粉(揚粉用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、さけ、鶏もも肉	キャベツ、大根、人参、もやし、たまねぎ、ほうれんそう	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩、料理酒、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 デキンピラフ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14 g カルシウム 160 mg
22 ～ 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のブルコギ 茹でかぼちゃ	米、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、はくさい、人参、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 みぞ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 147 mg
25 ～ 火	ご飯 焼と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き キャベツと人参のごま和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、焼ふ、バター、三温糖、ごま油、米ぬか油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、れんこん、キャベツ、人参、にら、ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 197 mg
26 ～ 水	麦入りご飯 厚揚げのすまし汁 煮魚 ほうれん草の磯和え	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、生揚げ、ビザ用チーズ、ハム、焼きのり	ほうれんそう、人参、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、削り節(だし用)、みそ、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳・菓子 ビザトースト 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 302 mg
27 ～ 木	ご飯 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	米、米粉、米ぬか油、パン粉、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆腐、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、きゅうり、セロリ	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 エネルギー 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 183 mg
28 ～ 金	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 三色おかか和え	米、パンズパン、三温糖、コーンスターチ、米ぬか油	牛乳、さわか、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳、かつお節	りんご、はくさい、大根、人参、こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・りんご	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 237 mg
29 ～ 土	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参	ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、酢、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 デキンライス 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 149 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	554	21.6	17.0	790	200	1.8	219	0.36	0.34	26	3.9	2.0
3歳未満児	538	21.6	19.1	818	298	1.5	224	0.34	0.46	22	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。