

表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

令和7年12月

日/ 曜	献立名	材料名(量食・3時おやつ)	栄養価											
			乳児午前おやつ 3時おやつ	牛乳・葉子	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 μ RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
1 月 火 水 木	ボーカーライス ツナとひじきのサラダ	米、じやがいも、小麦粉、米ぬか油、バター、三温糖、米粉、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ひじき	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 184 mg									
2 月 火 水 木	ご飯 厚揚げとかぶのすまし汁 さばのみそ煮 三色磯和え	米、マカロニ、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、米ぬか油	牛乳、乳用液体ミルク、さば、生揚げ、ベーコン、粉チーズ、焼きのり	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 255 mg									
3 月 火 水 木	ご飯 もやしの酢醤油和え 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物	米、コッペパン、じやがいも、玉葱と油揚げのみそ汁 米、米ぬか油、三温糖、米粉、オーブン粉	牛乳、油もと、油揚げ	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.1 g カルシウム 175 mg									
4 月 火 水 木	ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 鶏肉と野菜のトマト煮	米、小麦粉、じやがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、オーブン粉	牛乳、かじき、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 170 mg									
5 月 火 水 木	ご飯 麸と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとトマトのほかの和え	米、黒糖パン、三温糖、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 171 mg									
6 月 火 水 木	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつまい	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 150 mg									
7 月 火 水 木	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 プロコリーのサラダ	米、干しudon(無塩)、米ぬか油、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、生むわらび	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg									
8 月 火 水 木	ご飯 豚入りご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	米、米粉、三温糖、押麦、バター、片栗粉、揚げ油	牛乳、さわら、豚挽肉(もも)、豚脂粉乳	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 263 mg									
9 月 火 水 木	ご飯 さつまいのスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 163 mg									
10 月 火 水 木	ご飯 さつまいのスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	米、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 163 mg									
11 月 火 水 木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切り大根の煮物	米、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(もも)、チーズ、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 241 mg									
12 月 火 水 木	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	米、パンズパン、じやがいも、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉(もも)、白いんげん味噌(乾)、あおり	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 200 mg									
13 月 火 水 木	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	米、じやがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏肉(肩ロース)、鶏ひき肉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 159 mg									
14 月 火 水 木	大根カレーライス ツナとひじきのサラダ	米、小麦粉、じやがいも、米ぬか油、バター、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ひじき	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.1 g カルシウム 188 mg									
15 月 火 水 木	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	米、パンズパン、じやがいも、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉(もも)、白いんげん味噌(乾)、あおり	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 255 mg									
16 月 火 水 木	ご飯 厚揚げとかぶのすまし汁 さばのみそ煮 三色磯和え	米、マカロニ、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、乳用液体ミルク、さば、生揚げ、ベーコン、粉チーズ、焼きのり	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.1 g カルシウム 175 mg									
17 月 火 水 木	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物	米、コッペパン、じやがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.1 g カルシウム 175 mg									
18 月 火 水 木	カレーピラフ ペーパンじゅうが草のスープ フレゼン型のハンバーグ ブロック型とコンのサラダ	米、パンズパン、じやがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(赤身)、生クリーム、ペーパン	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 206 mg									
19 月 火 水 木	ご飯 麸と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツと玉葱のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	米、小麦粉、じやがいも、米ぬか油、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 171 mg									
20 月 火 水 木	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつまい	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 150 mg									
21 月 火 水 木	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 プロコリーのサラダ	米、干しudon(無塩)、米ぬか油、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、生むわらび	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 198 mg									
22 月 火 水 木	ご飯 入込ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 263 mg									
23 月 火 水 木	ご飯 鶏肉の風味焼き 魚の甘酢炒め 茹でさつまい	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 163 mg									
24 月 火 水 木	ご飯 さつまいのスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 188 mg									
25 月 火 水 木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切り大根の煮物	米、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(赤身)、かつお節	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 241 mg									
26 月 火 水 木	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	米、小麦粉、さといも、三温糖、バター、米ぬか油、米粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、あおのり	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 222 mg									
27 月 火 水 木	ご飯 キヤベツと玉葱のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	米、じやがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏肉(肩ロース)、鶏ひき肉	牛乳・葉子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 159 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 μ RE	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	558	22.3	17.7	786	195	1.9	204	0.38	0.35	27	3.9	2.0
3歳未満児	542	22.2	19.7	815	294	1.6	212	0.35	0.47	23	3.2	1.8

* 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。