

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12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 (月)	ポークカレーライス ツナとひじきのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、バター、三温糖、米粉、搾菜、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ、れんこん、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	647 kcal 20.3 g 24.6 g 184 mg
2 (火)	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、乳児用液体ミルク、さば、生揚げ、ベーコン、粉チーズ、焼きのり	はくさい、かぶ・根、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、人参、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 マカロニグラタン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	580 kcal 26.2 g 25.7 g 255 mg
3 (水)	ご飯 もやしの酢醬油和え 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き 里芋と人参の煮物	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、人参、もやし、こまつな、ごぼう、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	512 kcal 21 g 17.1 g 175 mg
4 (木)	ご飯 白菜のスープ 魚のミニエール 鶏肉と野菜のトマト煮	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、かじき、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、人参、れんこん、さきやんげん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、ドライイースト、こしょう	牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 23.3 g 17.6 g 170 mg
5 (金)	ご飯 鮭と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツはほうれん草のおかひち和え	米、黒糖パン、三温糖、焼酎	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	りんご、大根、人参、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・りんご	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	514 kcal 19.2 g 16.2 g 171 mg
6 (土)	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	米、さつま芋、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	568 kcal 22.9 g 10.7 g 150 mg
8 (月)	ご飯 豆腐入り中華スープ 月 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ	米、干しうどん(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、生わかめ	キャベツ、ブロッコリー、人参、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが	削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、みそ、昆布(だし用)、塩、酢	牛乳・菓子 鶏肉うどん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	537 kcal 23.1 g 18.9 g 188 mg
9 (火)	麦入りご飯 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、搾菜、バター、片栗粉、揚げ油	牛乳、さくら、豚肉(もも)、脱脂粉乳	はくさい、かぶ・根、人参、たまねぎ、干しぶどう、かぶ・葉、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	553 kcal 21.6 g 17.3 g 263 mg
10 (水)	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	米、食パン、さつま芋、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	たまねぎ、みかん、キャベツ、ほうれんそう、人参	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 21.2 g 17.5 g 163 mg
11 (木)	ご飯 小松菜のお浸し 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	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	はくさい、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	549 kcal 22.9 g 14.2 g 241 mg
12 (金)	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	米、パンゼンパン、さといも、米ぬか油、三温糖、すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、白いんげんまめ(軟)、あおのり	もやし、人参、大根、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	553 kcal 26.7 g 16.1 g 200 mg
13 (土)	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、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	かぶ・根、たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ・葉、えのきたけ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、人参、みりん風調味料、酢、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	570 kcal 20.2 g 15.6 g 159 mg
15 (月)	大根カレーライス ツナとひじきのサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、米粉、三温糖、搾菜、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、大根、キャベツ、れんこん、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	655 kcal 21.3 g 25.1 g 188 mg
16 (火)	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、乳児用液体ミルク、さば、生揚げ、ベーコン、粉チーズ、焼きのり	はくさい、かぶ・根、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、人参、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	580 kcal 26.2 g 25.7 g 255 mg
17 (水)	ご飯 もやしの酢醬油和え 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き 里芋と人参の煮物	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、人参、もやし、こまつな、ごぼう、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	512 kcal 21 g 17.1 g 175 mg
18 (木)	カレーピラフ ベーコンとじゃが芋のスープ プレゼント型のハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ホールコーン缶詰、三温糖、米ぬか油、バター、コンスターチ	牛乳、豚挽肉(赤身)、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、人参、いちご、セロリ	ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、昆布(だし用)、コリアンダー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	566 kcal 23.6 g 18.6 g 206 mg
19 (金)	ご飯 鮭と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツはほうれん草のおかひち和え	米、黒糖パン、三温糖、焼酎	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、かつお節	りんご、大根、人参、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳・りんご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	514 kcal 19.2 g 16.2 g 171 mg
20 (土)	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	米、さつま芋、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	568 kcal 22.9 g 10.7 g 150 mg
22 (月)	ご飯 豆腐入り中華スープ 月 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ	米、干しうどん(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、生わかめ	キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、みそ、昆布(だし用)、塩、酢	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 23.4 g 19.1 g 198 mg
23 (火)	麦入りご飯 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、搾菜、バター、片栗粉、揚げ油	牛乳、さくら、豚肉(もも)、脱脂粉乳	はくさい、かぶ・根、人参、たまねぎ、干しぶどう、かぶ・葉、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	553 kcal 21.6 g 17.3 g 263 mg
24 (水)	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	米、食パン、さつま芋、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	たまねぎ、みかん、キャベツ、ほうれんそう、人参	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 21.2 g 17.5 g 163 mg
25 (木)	ご飯 小松菜のお浸し 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	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	はくさい、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	549 kcal 22.9 g 14.2 g 241 mg
26 (金)	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	人参、もやし、大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	525 kcal 21.7 g 17.1 g 222 mg
27 (土)	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、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	かぶ・根、たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ・葉、えのきたけ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	570 kcal 20.2 g 15.6 g 159 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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	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。