

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8年1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
		熟と力になるもの	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	
5 (月)	ご飯 玉葱とえのきのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 切干大根と小松菜のさっぱり和え	米、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 おかかとコーンの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 188 mg
6 (火)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 炒り豆腐 もやしとほうれん草のお浸し	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	たまねぎ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、人参、しいたけ	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 さつま芋のマフィン 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 229 mg
7 (水)	麦入りご飯 麴と白菜のみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら煮	米、押麦、米ぬか油、焼ふ、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	みかん、人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、大根、こまつな、かぶ・根、さやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 七草粥 牛乳・みかん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 168 mg
8 (木)	ご飯 さつま芋のスープ 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのカレー炒め	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さわら、豚肉(もも)	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、もやし、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ラーメン 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 176 mg
9 (金)	ご飯のじゃこ添え 紅白なます 里芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 筑前煮	米、さといも、三温糖、パン粉、もち米、米ぬか油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、あずき(乾)、じゃこ	大根、人参、れんこん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、さやいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、みりん風調味料、みそ、昆布(だし用)	牛乳・菓子 だまこもちのおしるこ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22 g 脂質 9.5 g カルシウム 203 mg
10 (土)	ご飯 じゃが芋と玉葱のスープ 豚肉のプルコギ 小松菜と人参のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、かつお節、ひじき	たまねぎ、こまつな、人参、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、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 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 172 mg
13 (火)	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 魚のオニオンソースかけ チンゲンサイとハムの炒め物	米、スナッククラッカー、三温糖、米ぬか油、米粉	ヨーグルト(無糖)、かじき、油揚げ、ハム	人参、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳・菓子 フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 200 mg
14 (水)	ご飯 玉葱とコーンのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参の梅肉和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、オリーブ油、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、うめ干し	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 153 mg
15 (木)	ご飯 豚汁 煮魚 ほうれん草と白菜の酢醤油和え	米、小麦粉、黒砂糖、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳	かぼちゃ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、ねぎ、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、塩	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 241 mg
16 (金)	チキンカレーライス 花野菜サラダ	米、パンズパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、果物、人参、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、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 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 155 mg
17 (土)	ご飯 かぶと人参のみそ汁 肉野菜炒め さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 159 mg
19 (月)	大分県 ご当地給食！ 物相ずし とり天 だんご汁 地獄蒸し野菜	米、さつまいも、マカロニ、きな粉、米ぬか油、三温糖、小麦粉、里芋	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、豚肉(もも)	ごぼう、しいたけ、人参、万能ねぎ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、かぼちゃ	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 やせうま 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 169 mg
20 (火)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと豆腐の炒り煮	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、鶏ひき肉、生わかめ、ひじき	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、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 さつま芋のマフィン 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 239 mg
21 (水)	麦入りご飯 麴と白菜のみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬか油、押麦、焼ふ、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ビザ用チーズ、しらす干し	人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 しらすのチーズホットサンド 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 213 mg
22 (木)	ご飯 さつま芋のスープ 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのカレー炒め	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さわら、豚肉(もも)	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、もやし、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ラーメン 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 176 mg

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8年1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		
23 (金)	パンズパン マカロニスープ 鶏肉のオレンジ焼き リヨネーズポテト	ボイルブロッコリー	パンズパン、じゃがいも、米粉、マーマレード、三温糖、バター、マカロニ、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、人参、りんご、セロリー、にんにく、しょうが	しょうゆ、塩、料理酒	牛乳・菓子 米粉のキャロットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	579 kcal 23.9 g 17.6 g 233 mg
24 (土)	ご飯 じゃが芋と玉葱のスープ 豚肉のプルコギ 小松菜と人参のおかか和え		米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、かつお節、ひじき	たまねぎ、こまつな、人参、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	566 kcal 20.8 g 17.3 g 172 mg
26 (月)	ご飯 里芋のすまし汁 鶏肉のみそ焼き 厚揚げと野菜の煮物	ほうれん草の磯和え	米、パンズパン、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、あずき(乾)、焼きのり	みかん、ほうれんそう、人参、たまねぎ、大根、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	525 kcal 23.5 g 13.3 g 216 mg
27 (火)	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 魚のオニオンソースかけ チンゲンサイとハムの炒め物		米、スナッククラッカー、三温糖、米ぬか油、米粉	ヨーグルト(無糖)、かじき、油揚げ、ハム	人参、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳・菓子 フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	531 kcal 20.2 g 18.7 g 200 mg
28 (水)	ご飯 玉葱とコーンのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参の梅肉和え		米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚げ用)、小麦粉、オリーブ油、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、うめ干し	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	527 kcal 15.4 g 17.8 g 153 mg
29 (木)	ご飯 豚汁 煮魚 ほうれん草と白菜の酢醤油和え	茹でかぼちゃ	米、小麦粉、黒砂糖、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳	かぼちゃ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、ねぎ、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、塩	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	518 kcal 23.2 g 14.8 g 241 mg
30 (金)	チキンカレーライス 花野菜サラダ		米、パンズパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、果物、人参、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、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 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	580 kcal 20.4 g 18.8 g 155 mg
31 (土)	ご飯 かぶと人参のみそ汁 肉野菜炒め さつま芋の甘煮		米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	578 kcal 17.8 g 15.9 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	550	20.4	16.8	808	191	1.9	218	0.36	0.33	32	4.8	1.9
3歳未満児	535	20.7	18.8	830	289	1.6	222	0.33	0.45	27	4.0	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。