

献 立 表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

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 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	調味料		
5	ご飯 ～玉葱とえのきのみそ汁 月　ツナとじやが芋の煮物 ～切干大根と小松菜のさっぱり和え	米、じやがいも、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 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	ご飯 ～キャベツとわかめのすまし汁 火 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	麦入りご飯 ～麩と白菜のみそ汁 水 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	ご飯 ～さつま芋のスープ 木 魚のトマトソースかけ ～プ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)	プロッコリー、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	ご飯のじやこ添え 紅白なます ～里芋のすまし汁 金 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)、じやこ	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	ご飯 ～じやが芋と玉葱のスープ 土 豚肉のブルコギ ～小松菜と人参のおかか和え	米、じやがいも、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、しょウが	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	ご飯 ～白菜と油揚げのみそ汁 火 魚のオニオンソースかけ ～チング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、チングンサイ、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	ご飯 ～玉葱とコーンのスープ 水 ポテトコロッケ ～キャベツと人参の梅肉和え	米、じやがいも、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	ご飯 茄でかぼちゃ	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、しょウが	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	チキンカレーライス ～花野菜サラダ	米、パンズパン、じやがいも、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、プロッコリー、カリフラワー、りんご、にんにく、しょウが	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	ご飯 ～かぶと人参のみそ汁 土 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、しょウが	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	大分県 ご当地給食！ ～物相すし 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、しょウが、プロッコリー、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	ご飯 もやしとほうれん草のお浸し ～キャベツとわかめのすまし汁 火 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、しょウが	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	麦入りご飯 ～麩と白菜のみそ汁 水 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、しょウが	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	ご飯 ～さつま芋のスープ 木 魚のトマトソースかけ ～プ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)	プロッコリー、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 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	調味料		
23	パンズパン ポイルブロッコリー	パンズパン、じやがいも、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 米粉のキヤロットケーキ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 233 mg
～	マカロニスープ						
金	鶏肉のオレンジ焼き						
～	リヨネーズポテト						
24	ご飯						
～	じやが芋と玉葱のスープ						
土	豚肉のブルコギ						
～	小松菜と人参のおかか和え						
26	ご飯 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、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
～	里芋のすまし汁						
月	鶏肉のみぞ焼き						
～	厚揚げと野菜の煮物						
27	ご飯						
～	白菜と油揚げのみぞ汁						
火	魚のオニオンソースかけ						
～	チングンサイとハムの炒め物						
28	ご飯						
～	玉葱とコーンのスープ						
水	ポテトコロッケ						
～	キャベツと人参の梅肉和え						
29	ご飯 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、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
～	豚汁						
木	煮魚						
～	ほうれん草と白菜の酢醤油和え						
30	チキンカレーライス						
～	花野菜サラダ						
金							
～							
31	ご飯						
～	かぶと人参のみぞ汁						
土	肉野菜炒め						
～	さつま芋の甘煮						

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。