

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02月

日 /曜	献立名	材料名(量食・3時おやつ)				調味料	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱力となるもの 牛乳、鶏もも肉、 コーン缶、スナック クラッcker、ごま 油、米ぬか油	血や肉や骨となるもの 牛乳、鶏もも肉、 寒天	体の潤しを整えるもの 人参、玉ねぎ、きゅ うり、にんにく、りん ご	昆布(だし用)、 塩、醤油、こしょう、 酢			
2 ～ 月	栃木県ご当地給食！	焼きそば麺、餃子 の皮、三温糖、 コーン缶、スナック クラッcker、ごま 油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、 寒天	はくさい、たまね ぎ、人参、玉ねぎ、 にんにく、うらら 草、いんご	昆布(だし用)、 塩、醤油、こしょう、 酢	牛乳、葉子 トマトピューレ、ケ チャップ、中濃ソース、 しょうゆ、塩、カ レー粉、こしょう	牛乳、葉子 牛乳、りんご	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 144 mg
3 ～ 火	鬼キーマカレー 大豆とさつま芋のサラダ	米、さつまいの 皮、さつま芋の 水、焼壳 かぶと人参の中華和え	牛乳、豚挽肉(赤 身)、油揚げ	人参、玉ねぎ、きゅ うり、にんにく、りん ご	トマトピューレ、ケ チャップ、中濃ソース、 しょうゆ、塩、カ レー粉、こしょう	牛乳、葉子 牛乳、りんご	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 212 mg	
4 ～ 水	ご飯 春雨スープ 焼壳 かぶと人参の中華和え	米、しうまいの 皮、はるさめ、片栗 粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ、 根、人参、もやし、 きゅうり、ほうれん 草、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、 酢、昆布(だし用)、 みりん風調味料、 こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg	
5 ～ 木	ご飯 麸と玉葱のすま汁 魚と玉子の甘辛ソース ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、 米ぬか油、米粉、 焼壳、片栗粉、三 温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉 (もも)	たまねぎ、プロコ リ、人参、はくさ い、りんご、チンゲ ンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、 酢、昆布(だし用)、 こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg	
6 ～ 金	パンズパン キャベツとコンのスープ 豚肉のマリナーソース 花野菜サラダ	米、ホールローン 缶、オリーブ油、三 温糖、米ぬか油、 パンズパン	牛乳、豚肉(もも)、 ツナ油漬缶	たまねぎ、キヤペ ツ、プロコリ、人参	トマトピューレ、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、葉子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg	
7 ～ 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 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、キヤペ ツ、人参、にら、切 り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、みりん 風調味料、塩、料 理酒、昆布(だし用) こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg	
8 ～ 月	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 月 鶏肉の塩じやが ～ほれん草とやしの穂和え	米、じやがいも、バ ンズパン、三温糖、 米ぬか油、ヨーン スター	牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、脱脂粉乳、 焼きのり	大根、ほうれんそ う、もやし、たまね ぎ、人参、万能ね ぎ	みそ、煮干し(だ し用)、じやがいも、 みりん風調味料、料 理酒、塩、削り節(だ し用)	牛乳、葉子 ミルククリームサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 242 mg	
9 ～ 火	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまい も、じしたき、米ぬ か油、三温糖、押 麦、バター	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、豆 乳、しらす干し	はくさい、たまね ぎ、人参、バナナ、 ほうれんそう	みそ、煮干し(だ し用)、酢、みりん 風調味料、削り節(だ し用)、料理酒、 油、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg	
10 ～ 水	ご飯 キヤベツとわかれのすま汁 木 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じやが いも、揚げ油、米ぬ か油、バター、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)、生揚 げ	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏もも肉	はくさい、たまね ぎ、人参、ねぎ、 きょうな、しよう が	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 191 mg	
11 ～ 木	ご飯 小松菜のおかか和え 豆腐と白菜のみそ汁 金 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬ か油、三温糖、バ ター、米粉、すりこ ま	牛乳、トラウター モニ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、か つお節、あおのり、 きな粉	みかん、こまつな、 人参、れんこん、は くさい、たまねぎ、 じょうが	みそ、じやがいも、 みりん風調味料、蒸 干し(だし用)、削り 節(だし用)	牛乳、葉子 牛乳、みかん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg	
12 ～ 水	ご飯 キヤベツとわかれのすま汁 木 大根と玉葱のすま汁 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じやが いも、揚げ油、米ぬ か油、バター、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)、生揚 げ	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏もも肉	はくさい、たまね ぎ、人参、ねぎ、 きょうな、しよう が	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg	
13 ～ 木	ご飯 小松菜のおかか和え 豆腐と白菜のみそ汁 金 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬ か油、三温糖、バ ター、米粉、すりこ ま	牛乳、トラウター モニ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、か つお節、あおのり、 きな粉	みかん、こまつな、 人参、れんこん、は くさい、たまねぎ、 じょうが	みそ、じやがいも、 みりん風調味料、蒸 干し(だし用)、削り 節(だし用)	牛乳、葉子 牛乳、みかん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg	
14 ～ 木	ご飯 大根と玉葱のすま汁 土 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	米、さつまいの、米 ぬか油、片栗粉、三 温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)	たまねぎ、プロコ リ、大根、人参、 チングサンサイ、ね ぎ	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、料 理酒、昆布(だし用) こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg	
15 ～ 火	ご飯 鶏肉とじやがいものみそ汁 月 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、じやが いも、三温糖、バ ター、すりごま	牛乳、さば、ヨーグ ルト(無糖)、鶏もも 肉	はくさい、たまね ぎ、人参、ねぎ、 じょが	みそ、じやがいも、 蒸干し(だし用)、料 理酒、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg	
16 ～ 木	ご飯 鶏肉とじやがいものみそ汁 月 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、じやが いも、三温糖、バ ター、すりごま	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、 ねぎ、じょが	ケチャップ、トマト ピューレ、中濃 ソース、しょうゆ、 塩、こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 149 mg	
17 ～ 火	ハヤシライス ～ キヤベツとれんこんのサラダ	米、食パン、米ぬ か油、米粉、押麦、 三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、りんご、 人参、キヤベツ、れ んこん、マッシュ ルーム	ケチャップ、トマト ピューレ、中濃 ソース、しょうゆ、 塩、こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 149 mg	
18 ～ 木	ご飯 春雨スープ 水 烧壳 かぶと人参の中華和え	米、しうまいの 皮、はるさめ、片栗 粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ、 根、人参、もやし、 きゅうり、ほうれん 草、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、料 理酒、昆布(だし用) こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg	
19 ～ 木	ご飯 麩と玉葱のすま汁 木 魚ヌターキの甘辛ソース ブロッコリーと人参炒め	米、米粉、さつまい も、じしたき、米ぬ か油、三温糖、押 麦、バター	牛乳、さば、ヨーグ ルト(無糖)、鶏もも 肉	はくさい、たまね ぎ、人参、ねぎ、 じょが	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、料 理酒、昆布(だし用) こしょう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg	
20 ～ 木	パンズパン ～ キヤベツとコンのスープ 金 豚肉のマリナーソース 花野菜サラダ	米、ホールローン 缶、オリーブ油、三 温糖、米ぬか油、 パンズパン	牛乳、豚肉(もも)、 ツナ油漬缶	はくさい、キヤベ ツ、プロコリ、人参	トマトピューレ、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、葉子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg	
21 ～ 木	ご飯 玉葱とにらのスープ 土 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、食パン、米ぬ か油、三温糖、バ ター、米粉、すりこ ま	牛乳、鶏肉(肩ロ ース)、鶏もも肉	たまねぎ、キヤベ ツ、人参、ねぎ、 じょが	じやがいも、蒸 干し(だし用)、料 理酒、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg	
22 ～ 木	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 火 肉豆腐 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまい も、じしたき、米ぬ か油、三温糖、押 麦、バター	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、豆 乳、しらす干し	はくさい、たまね ぎ、人参、バナナ、 ほうれんそう	みそ、煮干し(だ し用)、酢、みりん 風調味料、削り節(だ し用)、料理酒、 油、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg	
23 ～ 木	ご飯 大根と玉葱のすま汁 土 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、さつまいの、米 ぬか油、片栗粉、三 温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)	たまねぎ、キヤベ ツ、人参、ねぎ、 じょが	じやがいも、蒸 干し(だし用)、料 理酒、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg	
24 ～ 木	ご飯 大根と玉葱のすま汁 土 鶏肉の照り焼き 茹でさつま芋	米、米粉、さつまい も、じしたき、米ぬ か油、三温糖、押 麦、バター	牛乳、さば、ヨーグ ルト(無糖)、鶏もも 肉	はくさい、たまね ぎ、人参、ねぎ、 じょが	みそ、じやがいも、 蒸干し(だし用)、料 理酒、塩	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg	
25 ～ 木	ご飯 人參の甘煮	米、コッペパン、さ といも、揚げ油、三 温糖、米ぬか油、 片栗粉	牛乳、さわら、鶏も も肉、きな粉	はくさい、たまね ぎ、人参、バナナ、 ほうれんそう	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 149 mg		
26 ～ 木	ご飯 キヤベツとわかれのすま汁 木 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じやが いも、揚げ油、米ぬ か油、バター、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)	はくさい、キヤベ ツ、人参、ねぎ、 じょが	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 191 mg		
27 ～ 木	ご飯 小松菜のおかか和え 豆腐と白菜のみそ汁 金 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬ か油、三温糖、バ ター、米粉、すりこ ま	牛乳、トラウター モニ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、か つお節、あおのり、 きな粉	みかん、こまつな、 人参、れんこん、は くさい、たまねぎ、 じょうが	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg		
28 ～ 木	ご飯 大根と玉葱のすま汁 土 鶏肉の照り焼き 茹でさつま芋	米、さつまいの、米 ぬか油、片栗粉、三 温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)	たまねぎ、プロコ リ、大根、人参、 チングサンサイ、ね ぎ	牛乳、葉子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 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	556	21.6	16.7	753	192	1.9	193	0.38	0.34	29	3.9	2.0
3歳未満児	536	21.7	18.7	791	292	1.6	206	0.36	0.46	24	3.3	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。