


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(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			
2 (月)	 栃木県 ご当地給食！ 佐野ラーメン かんぴょうサラダ 宇都宮餃子	焼きそば麺、餃子の皮、三温糖、コーン缶、スナッククラッカー、ごま油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、粉寒天	はくさい、たまねぎ、人参、キャベツ、にんにく、しょうが、かんぴょう、ねぎ、ほうれん草、いちご	昆布(だし用)、塩、醤油、こしょう、酢	牛乳・菓子 いちごミルク寒天 クラッカー 麦茶	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、さつまいも、米ぬか油、押麦、三温糖、小麦粉	牛乳、豚挽き肉、だいず	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・菓子 トマトマープルケーキ 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)	春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、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、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 きつねご飯 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 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼売、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、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、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 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 キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアソース 花野菜サラダ	米、ホールコーン缶、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、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、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・菓子 ツナカレーピラフ 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、キャベツ、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・菓子 炊き込みご飯 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	
9 (月)	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが ほうれん草ともやしの磯和え	米、じゃがいも、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	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)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	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	
10 (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、しらたき、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、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 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	
12 (木)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、生わかめ	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、ねぎ、きょうな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 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	
13 (金)	ご飯 小松菜のおかか和え 豆腐と白菜のみそ汁 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、すりごま	牛乳、トラウトサーモン、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、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ごまきなこトースト 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	
14 (土)	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	米、さつまいも、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、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ねぎ塩そば焼きおにぎり 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	
16 (月)	ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、じゃがいも、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、こまつな、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、塩	牛乳・菓子 クイックブレッド 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	
17 (火)	ハヤシライス キャ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、キャベツ、れんこん、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・りんご	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 (水)	ご飯 春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、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、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 きつねご飯 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 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼売、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、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、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 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 (金)	パンズパン キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアソース 花野菜サラダ	米、ホールコーン缶、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、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、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・菓子 ツナカレーピラフ 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 (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、キャベツ、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・菓子 炊き込みご飯 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	
24 (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、しらたき、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、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 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	
25 (水)	ご飯 人参の甘煮 のっぺい汁 魚の西京焼き もやしと小松菜の醤油炒め	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、さわか、鶏もも肉、きな粉	人参、もやし、大根、こまつな、ごぼう	甘みそ、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 187 mg	
26 (木)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、生わかめ	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、ねぎ、きょうな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 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 (金)	ご飯 小松菜のおかか和え 豆腐と白菜のみそ汁 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、すりごま	牛乳、トラウトサーモン、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、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ごまきなこトースト 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	
28 (土)	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	米、さつまいも、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、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ねぎ塩そば焼きおにぎり 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。