

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3月

日/月	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	油やややにのり	体の調子を整えるもの	3時おやつ	栄養価	
2	ご飯	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
3	白菜と油揚げのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
4	鮮かし かぶのみそ汁 菜の花蒸し 三色ごま和え	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
5	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
6	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
7	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
8	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
9	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
10	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
11	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
12	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
13	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
14	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
15	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
16	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
17	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
18	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
19	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
20	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
21	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
22	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
23	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
24	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
25	鶏肉と大根のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 五目ひじき	米、小麦粉、ホー	牛乳、鶏肉(肩ロース)、油揚げ	大豆、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルウム 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	22.1	16.9	794	199	1.8	216	0.35	0.36	31	4.4	1.9
3歳未満児	536	22.1	19.0	821	297	1.5	222	0.33	0.47	26	3.6	1.7

* 食事には、麦茶がつけます。
* 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。

☆つばめくみさんリクエスト給食☆

つばめくみさんに好きな給食を聞き、リクエスト給食として取り込んでみました！

ご家庭でも好きだった給食や感想をぜひ聞いてみてください！

いつリクエスト給食なのか探してみてくださいね！

ABCスープ・すまし汁・コロケ・鶏肉のオレンジ焼き・鶏肉の生姜焼き・からあげ・煮魚
ブルーベリーヨーグルト・ツナサンド・のり塩トースト・いちごジャムサンド・うどん・ラーメン

