

# 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4月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	乳児午なおやつ 3時おやつ	栄養価
1 (水)	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか、小麦粉、三温糖、バター 牛乳、豚肉(もも)	人参、いちご、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、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 シュガードーナート 牛乳・いちご エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19.9 g カルシウム 165 mg
2 (木)	埼玉県 ご当地給食! わらじかつ丼 呉汁 ステッキ野菜 おため付き	米、三温糖、揚げ油、小麦粉、水餃子、大豆、きゅうり、いも、白玉粉 牛乳、豚肉(ロース)	大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ、人参、きゅうり しょうゆ、みりん風調味料、みそ、料理酒、煮干し(だし用)塩	牛乳・菓子 いも恋まんじゅう 牛乳 エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 160 mg
3 (金)	ハンズパン じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース ブロッコリーのサラダ	ハンズパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、オリーブ油 牛乳、豚肉(胸ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、人参 トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 トナリマフィン バナナのマフィン 牛乳 エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 189 mg
4 (土)	ご飯 かぶのスープ 豚肉のブルコギ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬか油、ごま油 牛乳、豚肉(胸ロース)、鶏むぎ肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ、根、にら、人参、チンゲンサイ、しょうが みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏さばろこ飯 牛乳 エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 150 mg
6 (月)	ご飯 玉葱とみょうしのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、片栗粉、白ごま 牛乳、鶏もも肉、鶏きりのり	もやし、ほうきさい、たまねぎ、ほうれんそう、人参 みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クリーム 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 198 mg
7 (火)	麦入りご飯 キャベツと人参のスープ 麻婆豆腐 かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ひじき	人参、清美オレンジ、じゃが芋、かぶ、根、ねぎ、にら、にんにく、しょうが しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 たんぱく質 牛乳・清美オレンジ エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 210 mg
8 (水)	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 小松菜とやしのおかゆ和え	米、コッペパン、揚げ油、三温糖 牛乳、さば、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、こまつな、もやし、さやいんげん、しょうが みそ、しょうゆ、香干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 185 mg
9 (木)	グリーンピースもやし 玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖 牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、ほうれんそう、しょうが、にんにく トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 スナックアイスクリーム 牛乳 エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 145 mg
10 (金)	ご飯 ジュリエンスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のパベコ炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油、米粉 牛乳、かじき、ペーコン	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、セロリ、グリーンピース、アラガタス、さやえんどう、レモン 削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 イボシヤムシサンド 牛乳 エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 160 mg
11 (土)	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉とやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油 牛乳、豚肉(胸ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん、にら みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳 エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 146 mg
13 (月)	ご飯 油揚げとわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、ハンズパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、生わかめ	たまねぎ、こまつな、人参 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 フナザン 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 203 mg
14 (火)	ご飯 豆腐とわらん草のみそ汁 魚の和風ムニエル キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、しらたう(無糖)、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖 牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	キャベツ、人参、たまねぎ、スナップえんどう、ほうれんそう、ねぎ、しょうが しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 ほろやうどん 牛乳 エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 203 mg
15 (水)	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか、小麦粉、三温糖、バター 牛乳、豚挽肉	人参、いちご、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、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 シュガードーナート 牛乳・いちご エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19.9 g カルシウム 165 mg
16 (木)	ご飯 キャベツのすまし汁 魚の照り焼き 豚肉と大根のみそ煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油 牛乳、さわか、豆乳、豚肉(もも)	人参、キャベツ、大根、たまねぎ、さやいんげん、しょうが しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、みそ、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳 エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 178 mg
17 (金)	ハンズパン じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース ブロッコリーのサラダ	ハンズパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、オリーブ油 牛乳、豚肉(胸ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、人参 トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 トナリマフィン バナナのマフィン 牛乳 エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 189 mg
18 (土)	ご飯 かぶのスープ 豚肉のブルコギ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬか油、ごま油 牛乳、豚肉(胸ロース)、鶏むぎ肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ、根、にら、人参、チンゲンサイ、しょうが みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏さばろこ飯 牛乳 エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 150 mg
20 (月)	ご飯 玉葱とみょうしのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、片栗粉、白ごま 牛乳、鶏もも肉、鶏きりのり	もやし、ほうきさい、たまねぎ、ほうれんそう、人参 みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クリーム 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 198 mg
21 (火)	麦入りご飯 キャベツと人参のスープ 麻婆豆腐 かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ひじき	人参、清美オレンジ、じゃが芋、かぶ、根、ねぎ、にら、にんにく、しょうが しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 たんぱく質 牛乳・清美オレンジ エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 210 mg
22 (水)	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 小松菜とやしのおかゆ和え	米、コッペパン、揚げ油、三温糖 牛乳、さば、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、こまつな、もやし、さやいんげん、しょうが みそ、しょうゆ、香干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 185 mg
23 (木)	ご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖 牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれんそう、しょうが、にんにく トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 スナックアイスクリーム 牛乳 エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 143 mg
24 (金)	人参ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のフリッター 三色お浸し	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、バター、米ぬか油 牛乳、かじき、鶏もも肉	もやし、人参、キャベツ、いちご、たまねぎ、にら、さやえんどう しょうゆ、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナケーキ 牛乳 エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 201 mg
25 (土)	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉とやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油 牛乳、豚肉(胸ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん、にら みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳 エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 146 mg
27 (月)	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、ハンズパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生わかめ	たまねぎ、こまつな、人参 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 フナザン 牛乳 エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 203 mg
28 (火)	ご飯 豆腐とわらん草のみそ汁 魚の和風ムニエル キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、しらたう(無糖)、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖 牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	キャベツ、人参、たまねぎ、スナップえんどう、ほうれんそう、ねぎ、しょうが しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 ほろやうどん 牛乳 エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 203 mg
30 (木)	ご飯 鮎とみょうしのみそ汁 ツナとじゃが芋のカレー煮 小松菜とキャベツのおかゆ和え	米、じゃがいも、米ぬか油、焼か、三温糖 牛乳、ツナ油漬缶、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、こまつな、キャベツ、もやし、ピーマン ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳 エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 172 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	535	21.0	16.1	730	179	1.7	219	0.37	0.32	23	4.2	1.8
3歳未満児	523	21.2	18.4	769	281	1.5	224	0.35	0.44	20	3.4	1.6

\* 食事には、麦茶がつかます。

\* 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。