

献立表

青い鳥保育園
富士見台職こえとことばの教室

令和8年5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		
1 金	かつお節のふりかけご飯 ～ 玉葱とじゃが芋のすまし汁 かぶとハンバーグ ～ キャベツのサラダ	米、米粉、じゃがいも、米ぬか油、パン粉、三温糖、白ごま	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆腐、かつお節	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、人参、こまつな、きゅうり、さやいんげん	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、ココア(ビョウココア)	牛乳・菓子 米粉のヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.7 g カルシウム 202 mg
2 土	ご飯 ～ もやしのみそ汁 肉野菜炒め ～ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、ほうれんそう、切り干しだいこん、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、こしょう	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15.3 g カルシウム 154 mg
7 木	チキンカレーライス ～ 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
8 金	ご飯 ～ 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 ～ 三色ごま和え	米、食パン、オリーブ油、三温糖、すりごま	牛乳、さば、豚肉(もも)、あおのり	ジュースフルーツ、キャベツ、かぶ、根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、にら、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 のり塩トースト 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 187 mg
9 土	ご飯 ～ じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め ～ 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 152 mg
11 月	麦入りご飯 ～ 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き ～ もやしと小松菜の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、かぶ、根、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 243 mg
12 火	パンズパン ～ ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル ～ トマトと玉葱のサラダ	パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 たけのこご飯 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 145 mg
13 水	ご飯 ～ 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ ～ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 151 mg
14 木	ご飯 ～ 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ～ ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏むき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 199 mg
15 金	ご飯 ～ かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き ～ 人参の塩きんぴら煮	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、清美オレンジ、かぶ、根、たまねぎ、スナックエンドウ、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳、清美オレンジ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 151 mg
16 土	ご飯 ～ キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 ～ もやしとしいげんのおかひ和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 154 mg
18 月	ご飯 ～ じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き ～ ほうれん草と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、人参、にら	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャロットドーナツ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 273 mg
19 火	北海道 当地給食! ザンギ キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、ボールコーン缶、焼きそば麺、三温糖、米ぬか油、小麦粉、ラーメン麺	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、鮭、わかめ、とろろ昆布	人参、たまねぎ、しょうが、にんにく、人参、もやし、	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 菌類塩ラーメン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 243 mg
20 水	ご飯 ～ もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ～ 春野菜炒め	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、豚挽肉(赤身)	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス、りんご、万能ねぎ	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 165 mg
21 木	チキンカレーライス ～ 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
22 金	ご飯 ～ 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 ～ 三色ごま和え	米、食パン、オリーブ油、三温糖、すりごま	牛乳、さば、豚肉(もも)、あおのり	ジュースフルーツ、キャベツ、かぶ、根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、にら、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 のり塩トースト 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 187 mg
23 土	ご飯 ～ じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め ～ 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 152 mg
25 月	麦入りご飯 ～ 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き ～ もやしと小松菜の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、さやいんげん、かぶ、根、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 243 mg
26 火	パンズパン ～ ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル ～ トマトと玉葱のサラダ	パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、せらみ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 たけのこご飯 缶でそら豆 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.2 g カルシウム 147 mg
27 水	ご飯 ～ 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ ～ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 151 mg
28 木	ご飯 ～ 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ～ ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏むき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 199 mg
29 金	ご飯 ～ かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き ～ 人参の塩きんぴら煮	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、清美オレンジ、かぶ、根、たまねぎ、スナックエンドウ、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳、清美オレンジ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 151 mg
30 土	ご飯 ～ キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 ～ もやしとしいげんのおかひ和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 154 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	533	20.7	15.7	747	186	1.8	216	0.34	0.33	22	4.5	1.9
3歳未満児	521	20.9	18.1	783	287	1.5	221	0.32	0.45	19	3.7	1.7

* 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。