

# 献立表

令和8年6月

青い鳥保育園  
富士見台聴こえとことばの教室

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	エネルギー	たんぱく質
1 (月)	ハギシライス 〜 キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、三温糖、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、塩、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 グレイプフルーツ	598 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.1 g カルシウム 187 mg
2 (火)	二飯 〜 ジャが芋のスープ 火 鶏肉のパン粉焼き 〜 人参とズッキーニの醤油炒め	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ	515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 146 mg
3 (水)	二飯 〜 豚肉とかぼちゃのみそ汁 水 魚の竜田揚げあんかけ 〜 もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒豆、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かじき、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド	512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 166 mg
4 (木)	二飯 〜 キャベツのスープ 木 麻婆豆腐 〜 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もろみ、チンゲンサイ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンピザ 茹でそぼろ	534 kcal たんぱく質 22 g 脂質 12.5 g カルシウム 214 mg
5 (金)	二飯 〜 玉葱とじゃのすまし汁 金 煮魚 〜 豚肉と根菜のみそあんかけ	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、きなこと	人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 ごまきんこーすと	530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 203 mg
6 (土)	二飯 〜 なすのみそ汁 土 玉葱入り豚肉の生姜焼き 〜 ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり	554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 147 mg
8 (月)	福井県 ぐ当地給食 〜 焼鯖寿司 〜 のつべ汁 〜 かぶの甘酢和え	米、三温糖、あずき、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、さば、生揚げ	ごぼう、人参、大根、里芋、かぶ、小松菜、寒天	しょうゆ、昆布(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、酢	牛乳・菓子 本よかん	540 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 262 mg
9 (火)	パンズパン 〜 豚肉とズッキーニのスープ 火 魚のトマトソースかけ 〜 粉ふき芋	パンズパン、じゃがいも、干しうどん(無糖)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏肉わかめのだん	518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 150 mg
10 (水)	ごま塩二飯 〜 大根のスープ 水 焼売 〜 三色中華和え	米、食パン、しょうが、のり、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、アロン、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズソース	514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 207 mg
11 (木)	二飯 〜 玉葱と人参のみそ汁 木 魚の風味焼き 〜 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいご、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 きつね二飯	586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 198 mg
12 (金)	二飯 〜 豆腐とレタスのスープ 金 豚肉となすの中華炒め 〜 もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド	513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 173 mg
13 (土)	二飯 〜 ジャが芋と玉葱のみそ汁 土 豚肉と大根の煮物 〜 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 依き込み二飯	562 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.6 g カルシウム 181 mg
15 (月)	ポーケラライス 〜 キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 グレイプフルーツ	594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 188 mg
16 (火)	二飯 〜 ジャが芋のスープ 火 鶏肉のパン粉焼き 〜 人参とズッキーニの醤油炒め	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ	515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 146 mg
17 (水)	二飯 〜 豚肉とかぼちゃのみそ汁 水 魚の竜田揚げあんかけ 〜 もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒豆、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かじき、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド	512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 166 mg
18 (木)	二飯 〜 キャベツのスープ 木 麻婆豆腐 〜 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もろみ、チンゲンサイ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンピザ 茹でそぼろ	534 kcal たんぱく質 22 g 脂質 12.5 g カルシウム 214 mg
19 (金)	二飯 〜 玉葱とじゃのすまし汁 金 煮魚 〜 豚肉と根菜のみそあんかけ	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、きなこと	人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 ごまきんこーすと	530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 203 mg
20 (土)	二飯 〜 なすのみそ汁 土 玉葱入り豚肉の生姜焼き 〜 ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり	554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 147 mg
22 (月)	二飯 〜 豆腐とキャベツのみそ汁 月 鶏肉と冬瓜の煮物 〜 もやしとわんわん草のお浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	わかん、もやし、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ブレンチーキー	519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 265 mg
23 (火)	パンズパン 〜 豚肉とズッキーニのスープ 火 魚のトマトソースかけ 〜 粉ふき芋	パンズパン、じゃがいも、干しうどん(無糖)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏肉わかめのだん	518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 150 mg
24 (水)	ごま塩二飯 〜 大根のスープ 水 焼売 〜 三色中華和え	米、食パン、しょうが、のり、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、アロン、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズソース	514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 207 mg
25 (木)	二飯 〜 玉葱と人参のみそ汁 木 魚の風味焼き 〜 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいご、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 きつね二飯	586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 198 mg
26 (金)	二飯 〜 豆腐とレタスのスープ 金 豚肉となすの中華炒め 〜 もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド	513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 173 mg
27 (土)	二飯 〜 ジャが芋と玉葱のみそ汁 土 豚肉と大根の煮物 〜 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 依き込み二飯	562 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.6 g カルシウム 181 mg
29 (月)	二飯 〜 切干大根のみそ汁 月 肉豆腐 〜 キャベツと小松菜のおかか和え	米、小麦粉、しらたき、米粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、こまつな、にら、切り干しだいご、万能ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 デデミ	517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 240 mg
30 (火)	二飯 〜 鶏肉と冬瓜のスープ 火 魚のチーズ焼き 〜 野菜炒め	じゃがいも、米、米ぬか油、揚げ油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、鶏もも肉、ピザ用チーズ	もやし、どうがん、たまねぎ、人参、さやいんげん	みそ、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 じゃが芋のみそがらめ	518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 199 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	21.4	16.0	739	190	1.8	220	0.37	0.33	22	4.2	2.0
3歳未満児	523	21.5	18.2	777	290	1.5	225	0.35	0.45	19	3.5	1.7

\* 食事には、麦茶が付きます。

\* 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・その他都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。