

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえとこぼの教室

令和8年7月

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		
日 曜		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	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 水 豆腐チンブレン ～ わらわん草とやしのおひたし和え	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節、あおのり	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、にら	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳・菓子 …… …… …… …… …… 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 20.8 g 20 g 196 mg
2	ご飯 ～ 豚肉となすのみそ汁 水 煮魚 ～ かひぼちやの甘煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、豆腐、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、なす、人参、たまねぎ、オクラ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩、酢(だし用)	牛乳・菓子 …… …… …… …… …… 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 20.6 g 15.3 g 181 mg
3	チキンカレーライス ～ キャバツと小松菜のサラダ ～ キャバツとさきうりのおひたし和え	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	モロシ、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、こまつな、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 …… …… …… …… …… 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 17.7 g 17.1 g 176 mg
4	ご飯 ～ じゃが芋のみそ汁 土 豚肉と野菜のみそ煮 ～ もやし酢醬油和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう	ケチャップ、みそ、しょうゆ、酢(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 …… …… …… …… …… 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 19.2 g 16 g 146 mg
5	ご飯 ～ じゃが芋のスープ 月 鶏肉のトマト煮 ～ キャバツとコーンのサラダ	米、スベダチー、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、オリーブ油、ホールトマト缶	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、ほうれんそう、ねぎ、きょういんげん、にんにく	ケチャップ、酢(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 …… …… …… …… …… 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 21.7 g 15.9 g 157 mg
6	パンズパン ～ パンズパン 火 ～ ミートローフ 火 ～ 天の川サラダ	パンズパン、小麦粉、バター、はるさめ、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、豚挽肉(赤身)、ハム	たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、セロリ、さやいんげん	酢(だし用)、ケチャップ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 …… …… …… …… …… 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 22.1 g 15.8 g 208 mg
7	～ ～							

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	20.5	16.8	722	181	1.8	210	0.37	0.31	22	4.1	1.9
3歳未満児	523	20.7	18.9	763	283	1.5	216	0.34	0.43	19	3.4	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。