

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8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
月	1 ご飯 (-)ズッキーニのスープ 土 豚肉の甘酢炒め (-)もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、かつお節	たまねぎ、人参、も やし、ズッキーニ、 きゅうり、切り干し いんこ	ケチャップ、しよ うゆ、酢、塩、昆 布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 552 kcal 脂 質 19 g カルシウム 149 mg
火	3 ポークカレーライス (-)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、 米粉、押麦、バ ター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 脱脂粉乳	たまねぎ、人参、 キャベツ、みかん 濃縮果汁、みかん 缶、りんご、きゅう り、にんにく、しよ 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 たんぱく質 602 kcal 脂 質 18.7 g カルシウム 205 mg
水	4 ご飯 茹でかぼちゃ (-)豚肉と玉葱のすまし汁 火 魚のみそ焼き (-)なすと人参の醤油炒め	米、食パン、三温 糖、米ぬか油	牛乳、トラウトサー モン、豚肉(もも)、 きな粉	かぼちゃ、たまね ぎ、なす、人参、チ ンゲンサイ	みそ、しょうゆ、み りん風調味料、料理 酒、昆布(だし 用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 516 kcal 脂 質 21.6 g カルシウム 160 mg
木	5 ご飯 (-)豆腐のスープ 水 チンジャオロースー (-)中華風トマト	米、パンスパン、三 温糖、米ぬか油、 コーンスターチ、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、脱脂粉 乳	トマト、スイカ、ピー マン、たけのこ(ゆ で)、たまねぎ、人 参、にら、にんに く、しょうが	しょうゆ、料理酒、 削り節(だし用)、 酢、昆布(だし 用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 512 kcal 脂 質 21.3 g カルシウム 204 mg
金	6 ご飯 茹でとうもろこし (-)人参と玉葱のすまし汁 木 魚の梅焼き (-)粉ふき芋	米、焼きそばめん、 じゃがいも、とうも ろこし、米ぬか油、片 栗粉、三温糖、すり ごま、ごま油	牛乳、さわか、豚挽 肉(赤身)	たまねぎ、人参、ね ぎ、チンゲンサイ、 しいたけ、うめ干 し、しょうが、にんに く	みそ、削り節(だし 用)、みりん風調味 料、料理酒、しよ うゆ、昆布(だし用)、 塩	牛乳・菓子 たんぱく質 516 kcal 脂 質 24.7 g カルシウム 164 mg
土	7 ご飯 (-)豚肉となすのみそ汁 金 鶏肉の磯辺揚げ (-)キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦 粉、揚げ油、黒砂 糖、片栗粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、た まねぎ、人参、こま つな	みそ、煮干し(だし 用)、酢、料理酒、 しょうゆ、塩、こし ょう	牛乳・菓子 たんぱく質 531 kcal 脂 質 20.1 g カルシウム 171 mg
日	8 ご飯 (-)もやしとにらのみそ汁 土 豚肉の塩じゃが (-)小松菜のお浸し	米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、こまつ な、もやし、人参、 にら	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、み りん風調味料、塩、 料理酒、削り節(だ し用)	牛乳・菓子 たんぱく質 578 kcal 脂 質 21.4 g カルシウム 181 mg
月	10 ご飯 (-)玉葱とキャベツのみそ汁 月 鶏肉のごまだれがらめ (-)じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米 粉、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、白 ごま	牛乳、鶏もも肉、豆 乳	人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	みそ、煮干し(だし 用)、料理酒、しよ うゆ、みりん風 調味料、塩、こし ょう	牛乳・菓子 たんぱく質 529 kcal 脂 質 19 g カルシウム 172 mg
火	12 ご飯 (-)豆腐と玉葱のすまし汁 水 魚のカレーあんかけ (-)ズッキーニの塩きんぴら	米、パンスパン、米 ぬか油、米粉、三 温糖、片栗粉	牛乳、カラスカレ イ、木綿豆腐、鶏 ひき肉	たまねぎ、ズッキ ーニ、人参、こまつ な、ピーマン	しょうゆ、削り節(だ し用)、塩、昆布 (だし用)、みりん風 調味料、カレー 粉、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 511 kcal 脂 質 22 g カルシウム 182 mg
水	13 麦入りご飯 (-)冬瓜と油揚げのみそ汁 土 玉葱入り豚肉の生妻焼き (-)キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押 麦、揚げ油、米ぬ か油	牛乳、豚肉(もも)、 油揚げ、焼きのり	メロン、キャベツ、 人参、とうがら、た まねぎ、万能ねぎ、 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、削り節(だ し用)	牛乳・菓子 たんぱく質 511 kcal 脂 質 19 g カルシウム 171 mg
木	14 わかめご飯 (-)油揚げともやしのみそ汁 金 煮やっこ (-)	米、食パン、とうも ろこし、三温糖、バ ター、米ぬか油、ご ま油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、油揚 げ、乾燥わかめ	人参、きゅうり、も やし、小松菜	しょうゆ、塩、料理 酒、煮干し(だし 用)、みそ	牛乳・菓子 たんぱく質 516 kcal 脂 質 21.6 g カルシウム 257 mg
土	15 ご飯 (-)ズッキーニのスープ 土 豚肉の甘酢炒め (-)もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、かつお節	たまねぎ、人参、も やし、ズッキーニ、 きゅうり、切り干し いんこ	ケチャップ、しよ うゆ、酢、塩、昆 布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 552 kcal 脂 質 19 g カルシウム 149 mg
日	17 夏野菜カレーライス (-)キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬ か油、米粉、押麦、 バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 脱脂粉乳	キャベツ、人参、み かん濃縮果汁、た まねぎ、かぼちゃ、 みかん缶、なす、ト マト、きゅうり、に ん	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 たんぱく質 600 kcal 脂 質 18.6 g カルシウム 207 mg
月	18 ご飯 茹でかぼちゃ (-)豚肉と玉葱のすまし汁 火 魚のみそ焼き (-)なすと人参の醤油炒め	米、食パン、三温 糖、米ぬか油	牛乳、トラウトサー モン、豚肉(もも)、 きな粉	かぼちゃ、たまね ぎ、なす、人参、チ ンゲンサイ	みそ、しょうゆ、み りん風調味料、料理 酒、昆布(だし 用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 516 kcal 脂 質 21.6 g カルシウム 160 mg
火	19 ご飯 (-)豆腐のスープ 水 チンジャオロースー (-)中華風トマト	米、パンスパン、三 温糖、米ぬか油、 コーンスターチ、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、脱脂粉 乳	トマト、スイカ、ピー マン、たけのこ(ゆ で)、たまねぎ、人 参、にら、にんに く、しょうが	しょうゆ、料理酒、 削り節(だし用)、 酢、昆布(だし 用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 512 kcal 脂 質 21.3 g カルシウム 204 mg
水	20 ご飯 茹でとうもろこし (-)人参と玉葱のすまし汁 木 魚の梅焼き (-)粉ふき芋	米、焼きそばめん、 じゃがいも、とうも ろこし、米ぬか油、片 栗粉、三温糖、すり ごま、ごま油	牛乳、さわか、豚挽 肉(赤身)	たまねぎ、人参、ね ぎ、チンゲンサイ、 しいたけ、うめ干 し、しょうが、にんに く	みそ、削り節(だし 用)、みりん風調味 料、料理酒、しよ うゆ、昆布(だし用)、 塩	牛乳・菓子 たんぱく質 516 kcal 脂 質 24.7 g カルシウム 164 mg
木	21 ご飯 (-)豚肉となすのみそ汁 金 鶏肉の磯辺揚げ (-)キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦 粉、揚げ油、黒砂 糖、片栗粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、た まねぎ、人参、こま つな	みそ、煮干し(だし 用)、酢、料理酒、 しょうゆ、塩、こし ょう	牛乳・菓子 たんぱく質 531 kcal 脂 質 20.1 g カルシウム 171 mg
土	22 ご飯 (-)もやしとにらのみそ汁 土 豚肉の塩じゃが (-)小松菜のお浸し	米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、こまつ な、もやし、人参、 にら	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、み りん風調味料、塩、 料理酒、削り節(だ し用)	牛乳・菓子 たんぱく質 578 kcal 脂 質 21.4 g カルシウム 181 mg
日	24 ひまわりご飯 (-)玉葱と人参のスープ 月 魚のチーズフライ (-)キャベツとオクラのお浸し	米、小麦粉、パナ ン(惣惣用)、揚げ 油、三温糖、米ぬ か油、片栗粉	牛乳、カジキマグ ロ(惣惣用)、豚挽 肉(赤身)、粉チーズ、脱 脂粉乳	キャベツ、たまね ぎ、人参、もやし、 みかん缶、バナ ナ、かぼちゃ、こま つな、オクラ、きゅう り	しょうゆ、削り節(だ し用)、塩、料理 酒、昆布(だし 用)、カレー粉、こ しょう	牛乳・菓子 たんぱく質 561 kcal 脂 質 24.7 g カルシウム 250 mg
月	25 ご飯 (-)玉葱とキャベツのみそ汁 火 鶏肉のごまだれがらめ (-)じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米 粉、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、白 ごま	牛乳、鶏もも肉、豆 乳	人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	みそ、煮干し(だし 用)、料理酒、しよ うゆ、みりん風 調味料、塩、こし ょう	牛乳・菓子 たんぱく質 529 kcal 脂 質 19 g カルシウム 180 mg
火	26 ご飯 (-)豆腐と玉葱のすまし汁 水 魚のカレーあんかけ (-)ズッキーニの塩きんぴら	米、パンスパン、米 ぬか油、米粉、三 温糖、片栗粉	牛乳、カラスカレ イ、木綿豆腐、鶏 ひき肉	たまねぎ、ズッキ ーニ、人参、こまつ な、ピーマン	しょうゆ、削り節(だ し用)、塩、昆布 (だし用)、みりん風 調味料、カレー 粉、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 511 kcal 脂 質 22 g カルシウム 182 mg
水	27 山形県 ご当地給食 木 だしかけご飯 すき焼き風魚 芋煮汁 えだまめのサラダ	米、米ぬか油、し らたき、焼きそば麺、 きんぴら	牛乳、豚肉(もも)、 肩ロース、納豆昆 布、焼き豆腐、車 ふ、	きゅうり、なす、オ クラ、ねぎ、人参、 キャベツ、えだま め、れんこん、小松 菜、もやし	しょうゆ、昆布(だし 用)、みりん風調味 料、塩、しょうゆ	牛乳・菓子 たんぱく質 545 kcal 脂 質 23 g カルシウム 210 mg
木	28 ご飯 (-)鶏肉とかぼちゃのみそ汁 金 煮魚 (-)もやしとオクラのお浸し和え	米、三温糖	牛乳、さば、鶏もも 肉、油揚げ、かつ お節	かぼちゃ、もやし、 人参、たまねぎ、オ クラ、しめじ、しよ うが	しょうゆ、みそ、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 たんぱく質 536 kcal 脂 質 23.6 g カルシウム 118 mg
土	29 ご飯 (-)ズッキーニのスープ 土 豚肉の甘酢炒め (-)もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、かつお節	たまねぎ、人参、も やし、ズッキーニ、 きゅうり、切り干し いんこ	ケチャップ、しよ うゆ、酢、削り節(だ し用)、料理酒、酢、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 552 kcal 脂 質 19 g カルシウム 149 mg
日	31 ご飯 (-)キャベツとわかめのすまし汁 月 肉豆腐 (-)もやしと小松菜のお浸し和え	米、小麦粉、しらた き、三温糖、バ ター、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、脱 脂粉乳、生わかめ、 かつお節	たまねぎ、もやし、 キャベツ、人参、こ まつな	しょうゆ、削り節(だ し用)、みりん風調 味料、塩、料理酒、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 535 kcal 脂 質 19.8 g カルシウム 288 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	532	20.7	16.0	740	185	1.7	213	0.35	0.32	23	4.6	1.8
3歳未満児	521	20.9	18.3	777	286	1.4	219	0.33	0.44	20	3.8	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。