献　立　表

令和8年10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） 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	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
1 ～木 ～	ご飯　粉ふき芋 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(もも)	大根、人参、ごぼう、キャベツ、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 16.8 g カルシウム 173 mg
2 ～金 ～	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 鶏肉とれんこんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗粉、オリーブ油、揚げ油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、人参、れんこん、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・りんご	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 16.1 g カルシウム 178 mg
3 ～土 ～	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 19 g カルシウム 167 mg
5 ～月 ～	ポークカレーライス さつま芋のサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、黒砂糖、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	人参、たまねぎ、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが	酢、中濃ソース、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 19.3 g カルシウム 212 mg
6 ～火 ～	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	みかん、キャベツ、大根、ピーマン、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・みかん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 15 g カルシウム 201 mg
7 ～水 ～	大阪府　ご当地給食！ ご飯　串カツ 船場汁　なにわの伝統野菜サラダ	米、米ぬか油、小麦粉、パン粉、揚げ油、	牛乳、さば、豚挽肉(赤身)、かつお節	人参、大根、万能ねぎ、えのき、れんこん、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ	昆布(だし用)、塩、しょうゆ、酢、三温糖、中濃ソース、お好みソース、りんごジュース	牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20 g 脂　質 16.4 g カルシウム 160 mg
8 ～木 ～	ご飯 麩ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、ごま油、焼ふ、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、焼きのり	はくさい、人参、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 大学芋 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 16 g カルシウム 187 mg
9 ～金 ～	ご飯 鶏肉ときのこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	米、食パン、はちみつ、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、鶏もも肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、人参、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂　質 18.2 g カルシウム 208 mg
10 ～土 ～	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ・根、チンゲンサイ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 11 g カルシウム 160 mg
13 ～火 ～	麦入りご飯　かぼちゃの甘煮 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、さわら、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、人参、はくさい、バナナ、チンゲンサイ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 19 g カルシウム 216 mg
14 ～水 ～	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、バンズパン、さつまいも、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	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 17.2 g カルシウム 168 mg
15 ～木 ～	ご飯　粉ふき芋 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、トラウトサーモン、豚肉(もも)	大根、人参、ごぼう、キャベツ、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 16.8 g カルシウム 173 mg
16 ～金 ～	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 鶏肉とれんこんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗粉、オリーブ油、揚げ油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、人参、れんこん、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・りんご	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 16.1 g カルシウム 178 mg
17 ～土 ～	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 19 g カルシウム 167 mg
19 ～月 ～	ハヤシライス さつま芋のサラダ	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、黒砂糖、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、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 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 21.1 g カルシウム 210 mg
20 ～火 ～	ごま塩ご飯 じゃが芋と野菜のスープ チキンカツ 人参ドレッシングサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、バター、米ぬか油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 玉入れパン 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 17.7 g カルシウム 195 mg
21 ～水 ～	ご飯　小松菜のお浸し 豚肉とかぶのすまし汁 煮魚 れんこんと人参の塩きんぴら煮	米、コッペパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、ウインナー、豚肉(もも)	れんこん、こまつな、かぶ・根、人参、たまねぎ、キャベツ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 16.9 g カルシウム 189 mg
22 ～木 ～	ご飯 麩ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、ごま油、焼ふ、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、焼きのり	はくさい、人参、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 大学芋 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 16 g カルシウム 187 mg
23 ～金 ～	ご飯 鶏肉ときのこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	米、食パン、はちみつ、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、鶏もも肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、人参、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂　質 18.2 g カルシウム 208 mg
24 ～土 ～	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ・根、チンゲンサイ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 11 g カルシウム 160 mg
26 ～月 ～	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根と人参の酢醤油和え	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	人参、たまねぎ、大根、ねぎ、こまつな、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 焼きうどん 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 14.9 g カルシウム 211 mg
27 ～火 ～	麦入りご飯　かぼちゃの甘煮 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、さわら、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、人参、はくさい、バナナ、チンゲンサイ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 19 g カルシウム 216 mg
28 ～水 ～	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、バンズパン、さつまいも、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	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 17.2 g カルシウム 168 mg
29 ～木 ～	ご飯　白菜のさっぱり和え 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ さんまの蒲焼き	米、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かじき	はくさい、たまねぎ、人参、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 21.7 g カルシウム 187 mg
30 ～金 ～	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草としめじのおかか和え	米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、生わかめ、かつお節	大根、果物、ほうれんそう、人参、ねぎ、しめじ	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 コーンチーズトースト 牛乳・みかん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 19.3 g カルシウム 223 mg
31 ～土 ～	ご飯 じゃが芋とキャベツのみそ汁 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め 人参の甘煮	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 10.5 g カルシウム 152 mg