

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえとことばの教室

令和4年11月

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ	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	3時おやつ		
1 29 火	ご飯 玉葱とセロリのスープ おろしハンバーグ さつま芋の炒め煮	米、焼きそばめん、 さつまいも、パン 粉、米ぬか油、三 温糖	牛乳、豚挽肉(赤 身)、豚肉(もも)、 ベーコン、あおのり	たまねぎ、大根、人 参、もやし、キャベ ツ、セロリー	中濃ソース、しょう ゆ、塩、昆布(だし 用)、みりん風調味 料、削り節(だし 用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	556 kcal 23.3 g 15.6 g 176 mg
15 火	小遠足メニュー(お弁当) おにぎり 唐揚げ 花野菜サラダ	米、米粉、片栗粉、 揚げ油、米ぬか 油、三温糖、小麦 粉	牛乳、鶏もも肉、飲 むヨーグルト、脱脂 粉乳、バター	わかめ、ブロッコ リー、カリフラワー、 人参、しょうが、パ ナナ	醤油、料理酒、酢、 塩、ココアパウダー	牛乳・菓子 マーブルケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	619 kcal 21.9 g 21.7 g 294 mg
30 水	ふきよせご飯 白菜のすまし汁 豚の角煮 小松菜の磯和え	米、小麦粉、もち 米、さつまいも、三 温糖、バター	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、焼きのり	人参、大根、はくさ い、こまつな、かぼ ちや、たまねぎ、し めじ、万能ねぎ、干 しぶどう、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、昆 布(だし用)、塩	牛乳・菓子 かぼちゃとレーズンのケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	537 kcal 19.1 g 18.2 g 231 mg
2 16 水	ご飯 大根と鶏肉のみそ汁 鮭フライ キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、パン粉 (揚物用)、三温糖、揚 げ油、ホールコーン 缶、バター、小麦粉、 ごま、米ぬか油	牛乳、さけ、鶏もも 肉	果物、キャベツ、大 根、たまねぎ、きゅ うり、人参、りんご	みそ、煮干し(だし 用)、ケチャップ、 酢、中濃ソース、料 理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・りんご	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	578 kcal 22.7 g 19.1 g 199 mg
17 木	さつま芋ご飯 白菜のみそ汁 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え	米、米粉、さつまい も、三温糖、米ぬか 油、バター、片栗 粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、かつお 節	たまねぎ、はくさ い、ブロッコリー、 人参、ねぎ	ケチャップ、みそ、 煮干し(だし用)、 料理酒、酢、しょう ゆ、塩	牛乳・菓子 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	513 kcal 22.2 g 12.7 g 264 mg
4 18 金	ご飯 じゃが芋のすまし汁 魚の風味焼き 厚揚げとチンゲンサイの炒め煮	米、黒糖パン、じゃ がいも、ホールコー ン缶、米ぬか油、 米粉、三温糖、パ ター、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉(もも)、鶏もも肉、 あおのり、かじき	人参、たまねぎ、チ ンゲンサイ、キャベ ツ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、みりん風調 味料、塩、昆布(だ し用)	牛乳・菓子 黒糖パン ミルクスープ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	563 kcal 22.5 g 18.7 g 171 mg
5 19 土	ご飯 玉葱とわかめのみそ汁 豚肉と野菜の煮物 中華風もやし	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、生わかめ、か つお節	たまねぎ、大根、も やし、人参、こまつ な	みそ、しょうゆ、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 おかかの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	537 kcal 18.4 g 15.6 g 155 mg
7 21 月	チキンカレーライス カリフラワーのサラダ 麦茶	米、食パン、じゃが いも、米ぬか油、米 粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、き な粉	人参、たまねぎ、カ リフラワー、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 きな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	584 kcal 19.8 g 19.6 g 156 mg
8 22 火	ご飯 人参ともやしのスープ 鶏肉のチーズ焼き 根菜のトマト煮	さつまいも、米、三 温糖、米ぬか油、 米粉、バター、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉、ピ ザ用チーズ、ベー コン	果物、たまねぎ、人 参、もやし、ホールト マト缶詰、大根、れん こん、こまつな、にん にく、みかん	削り節(だし用)、料 理酒、しょうゆ、塩、 昆布(だし用)、こ しょう	牛乳・菓子 スイートポテト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	537 kcal 20.9 g 15.3 g 221 mg
9 水	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 切干大根と油揚げの煮物	米、ミルクパン、三 温糖、米ぬか油	牛乳、さわか、木綿 豆腐、豚肉(もも)、 油揚げ	りんご、かぼちゃ、 人参、大根、ごぼ う、ねぎ、切り干し だいこん、しょうが、 レモン	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、みり ん風調味料、削り 節(だし用)、塩	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	556 kcal 24.5 g 16 g 218 mg
10 24 木	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 野菜炒め	米、小麦粉、じゃが いも、揚げ油、パ ター、米ぬか油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、豚挽肉(赤 身)	かぶ・根、人参、た まねぎ、キャベツ、 こまつな、しょうが	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、みり ん風調味料、料理 酒、塩、カレー粉、 こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	569 kcal 22.6 g 22.1 g 209 mg
11 25 金	ご飯 鶏肉と白菜のすまし汁 さばのみそ煮 人参のきんぴら煮	米、食パン、オリ ーブ油、三温糖、米 ぬか油	牛乳、さば、鶏もも 肉、しらす干し、あ おのり	果物、はくさい、人 参、たまねぎ、さや いんげん、チンゲ ンサイ、しょうが、り んご	みそ、しょうゆ、み りん風調味料、料理 酒、昆布(だし 用)、塩、削り節(だ し用)	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳・りんご	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	552 kcal 23.9 g 20.7 g 177 mg
12 26 土	ご飯 大根のスープ 豚肉のマリアナソース 粉ふき芋	米、じゃがいも、干 しぶん、オリーブ 油、三温糖、米ぬ か油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人 参、さやいんげん	トマトピューレ、削り 節(だし用)、しょう ゆ、中濃ソース、ケ チャップ、塩、昆布 (だし用)、こしょう	牛乳・菓子 煮込みうどん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	526 kcal 20.6 g 17.8 g 142 mg
14 28 月	麦入りご飯 豆腐と油揚げのすまし汁 豚肉のにんにく醤油炒め 小松菜と人参のごま和え	米、ミルクパン、押 麦、米ぬか油、すり ごま、三温糖、片栗 粉	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、ツナ油 漬缶、油揚げ	果物、たまねぎ、こ まつな、人参、キャ ベツ、にんにく、み かん	しょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、昆 布(だし用)、塩、カ レー粉	牛乳・菓子 ツナとキャベツのサンド 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	542 kcal 25.5 g 18.4 g 238 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 μ gRAE	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	551	21.9	17.9	762	190	1.9	228	0.38	0.35	26	4.1	2.0
3歳未満児	535	21.8	19.8	793	288	1.6	230	0.36	0.46	22	3.4	1.8

* 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。