

# 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12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	
		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 15 木	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜と小松菜の酢醤油和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米ぬか油、片栗粉、揚げ油	牛乳、鯖、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、こまつな、もやし、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、酢、煮干し(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 224 mg		
2 金	大根カレーライス 花野菜サラダ 麦茶	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根、カリフラワー、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.3 g		
16 金	ポークカレーライス 花野菜サラダ 麦茶	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.8 g		
3 17 土	ご飯 白菜のスープ 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 小松菜ともやしのごま和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、すりごま	牛乳、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、こまつな、人参、もやし、万能ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 227 mg		
5 19 月	麦入りご飯 麩とわかめのスープ 酢豚 中華風きゅうり	米、ミルクパン、押麦、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、生わかめ	りんご、たまねぎ、きゅうり、人参、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、酢、削り節(だし用)、ケチャップ、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 166 mg		
6 20 火	ご飯 白菜と里芋のすまし汁 魚の和風ムニエル 小松菜と人参のお浸し	米、さといも、小麦粉、強力粉、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鮭、豚挽肉(赤身)	こまつな、はくさい、もやし、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、しいたけ、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 肉まんじゅう 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 204 mg		
7 21 水	ご飯 大根と鶏肉のみそ汁 ポテトコロッケ キャベツのサラダ	米、じゃがいも、ミルクパン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、大根、人参、りんご、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩、こしょう	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 177 mg		
8 木	ご飯 豆腐とかぶのスープ 魚のオニオンソースかけ ほうれん草と人参炒め	米、スパゲティ、米ぬか油、米粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、ハム、カレイ	たまねぎ、ほうれん草、かぶ・根、人参、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 180 mg		
22 木	星ピラフ ブロッコリーサラダ 豚肉と野菜スープ 鶏肉のソテー ポテトフライ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、揚げ油、米ぬか油、粉糖、ココア	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	ブロッコリー、たまねぎ、いちご、人参、キャベツ、しょうが	しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ココアケーキ いちご添え 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 182 mg		
9 金	ご飯 かぼちゃの煮物 油揚げと豚肉のみそ汁 鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー	米、食パン、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、もやし、たまねぎ、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	牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 180 mg		
23 金	ご飯 かぼちゃの煮物 油揚げと豚肉のみそ汁 魚の照り焼き 茹でブロッコリー	米、食パン、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、もやし、たまねぎ、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	牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・みかん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12 g カルシウム 184 mg		
10 24 土	ご飯 キャベツのスープ 豚肉のごま油風味炒め 人参の甘煮	米、ごま油、片栗粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 混ぜご飯 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 162 mg		
12 26 月	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉と根菜のみそ炒め かぶの甘酢和え	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ	りんご、人参、かぶ・根、れんこん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	みそ、削り節(だし用)、酢、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・りんご	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 172 mg		
13 27 火	ご飯 けんちん汁 煮魚 白菜とほうれん草の磯和え	米、さといも、三温糖、米ぬか油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、焼きのり	はくさい、大根、人参、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 185 mg		
14 28 水	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め ひじきと油揚げの煮物	米、ミルクパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、鶏もも肉、ひじき	みかん、キャベツ、南瓜、たまねぎ、人参、さやいんげん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 パンキンサンド 牛乳・みかん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 193 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	550	22.5	17.0	801	191	1.9	223	0.43	0.35	30	4.5	1.9
3歳未満児	535	22.4	19.1	827	291	1.6	227	0.39	0.46	26	3.7	1.7

\* 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。