

# 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5年1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		
4	水 ご飯 根菜のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 切干大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、バター	牛乳、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、かぶ・根、はくさい、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 173 mg	
18	水 麦入りご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 白菜と人参のおかか和え	ボイルブロッコリー 米、ミルクパン、さといも、押麦、米ぬか油、米粉、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚挽肉(赤身)、かつお節	果物、はくさい、ブロッコリー、人参、たまねぎ、こまつな、りんご、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・りんご	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.8 g カルシウム 219 mg	
5	19	木 ご飯 大根と人参のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ	人参の甘煮 米、マカロニ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	大根、人参、果物、キャベツ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳・みかん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 163 mg
6	20	金 ご飯 豆乳シチュー 魚のムニエル カリフラワーのサラダ	米、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、豆乳、鮭、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、カリフラワー、大根、かぶ・根、きゅうり、だいこん(葉)、かぶ・葉	削り節(だし用)、塩、酢、しょうゆ、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 6日 七草粥 20日 ポテトカレーサンド 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 196 mg
7	21	土 ご飯 高野豆腐と玉葱のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の甘酢炒め 中華風ブロッコリー	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、かつお節、あおのり	たまねぎ、ブロッコリー、人参	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 177 mg
23	月 チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ 麦茶	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、揚げ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	人参、たまねぎ、きゅうり、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 182 mg	
10	火 ごま塩ご飯 じゃが芋のみそ汁 ぶりの照り焼き 筑前煮	紅白なます 米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、米ぬか油、白ごま	牛乳、ぶり、鶏もも肉	大根、果物、人参、たまねぎ、れんこん、ごぼう、さやいんげん、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参入りホットケーキ 牛乳・みかん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 193 mg	
24	火 ご飯 油揚げと白菜のすまし汁 魚のみそ焼き れんこんとごぼうのきんぴら煮	米、小麦粉、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、赤魚、豚挽肉(赤身)、油揚げ、豚肉(もも)	たまねぎ、れんこん、はくさい、ごぼう、人参、にら、さやいんげん、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16 g カルシウム 189 mg	
11	25	水 ご飯 麩とわかめのすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜と小松菜のごま和え	米、もち米、三温糖、すりごま、焼ふ、米ぬか油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)、生わかめ	はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、人参	しょうゆ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 11日 だまこもちのあんこかけ 25日 アップルトースト 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 193 mg
12	26	木 ご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 煮魚 かぶのナムル	米、焼きそばめん、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、鯖、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)	かぼちゃ、かぶ・根、人参、たまねぎ、もやし、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 にちらラーメン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 181 mg
13	27	金 ご飯 里芋と玉葱のスープ 鶏肉のチーズ焼き 大根と水菜のサラダ	米、ミルクパン、さといも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ピザ用チーズ	大根、果物、たまねぎ、キャベツ、人参、ほうれんそう、きょうな	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳・りんご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 214 mg
14	28	土 ご飯 大根のみそ汁 家常豆腐 さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚挽肉(赤身)、ひじき	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 237 mg
16	30	月 ご飯 ジュリエヌスープ 鶏肉のオレンジ焼き かぼちゃのサラダ	トマト 米、食パン、マーマレード、三温糖、バター、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、トマト、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、セロリー、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 シュガートースト 棒チーズ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 214 mg
17	火 ご飯 かぶと麩のすまし汁 豚肉の香味揚げ 二色甘酢和え	米、もち米、米粉、揚げ油、三温糖、焼ふ、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、人参、かぶ・根、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みそ、中濃ソース、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 牛乳・菓子 五平餅 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 167 mg	
31	火 麦入りご飯 豚肉とじゃが芋のスープ 魚のフライ 野菜の酢醤油和え	米、じゃがいも、もち米、パン粉(揚物用)、押麦、揚げ油、小麦粉、三温糖、白ごま	牛乳、鯖、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、こまつな	しょうゆ、ケチャップ、酢、みそ、中濃ソース、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 五平餅 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 185 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	553	22.4	17.3	785	195	1.9	212	0.37	0.34	29	4.3	2.0
3歳未満児	538	22.3	19.3	813	295	1.6	219	0.35	0.46	24	3.5	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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。