

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2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 水	ごま塩ご飯 豆腐入りとろみスープ 焼売 中華和え	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、オリーブ油、黒ごま、ごま油、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、豚肉(もも)、あおのり	果物、大根、たまねぎ、人参、はくさい、きゅうり、たけのこ(ゆで)、こまつな、しょうが	しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・いちご	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 181 mg
2 16 木	ご飯 大根と鶏肉のみそ汁 煮魚 豚肉とひじきの煮物	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、さば、鶏もも肉、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	大根、ブロッコリー、人参、れんこん、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャロッドーナッツ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 253 mg
3 金	キーマカレー 大豆とさつま芋のサラダ 麦茶	米、食パン、さつまいも、米ぬか油、三温糖、押麦、米粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、だいず(乾)	人参、たまねぎ、りんご、きゅうり、さやいんげん、にんにく、しょうが、セロリ、レモン	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 トラ柄マブルケーキ 牛乳・いちご	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 223 mg
17 金	ハヤシライス 大豆とさつま芋のサラダ 麦茶	米、ミルクパン、さつまいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、だいず(乾)	たまねぎ、人参、りんご、きゅうり、マッシュルーム、レモン	ケチャップ、トマトピューレ、酢、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.5 g カルシウム 165 mg
4 18 土	ご飯 白菜のみそ汁 豚肉のブルコギ もやしとほうれん草のナムル	米、マカロニ、米ぬか油、ごま油、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、はくさい、人参、にら、ほうれん草、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 マカロニのナポリタン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 163 mg
6 20 月	麦入りご飯 麩とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜と水菜の磯和え	米、食パン、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、ごま、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、生わかめ、焼きのり	大根、果物、はくさい、たまねぎ、人参、れんこん、きょうな	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)	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・みかん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 225 mg
7 21 火	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉の風味焼き 切干大根と油揚げの煮物	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、あおのり	キャベツ、たまねぎ、人参、はくさい、もやし、切り干しだいこん、チンゲンサイ、さやえんどう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 197 mg
8 22 水	ご飯 野菜とベーコンのスープ 魚のカレーフリッター 花野菜サラダ	米、食パン、小麦粉、揚げ油、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、かじきマグロ、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、人参、セロリ	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 217 mg
9 木	ご飯 じゃが芋のすまし汁 肉豆腐 キャベツの甘酢和え	米、じゃがいも、米粉、しらたき、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳	キャベツ、人参、たまねぎ、りんご、もやし、ほうれん草、しめじ	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のりんごケーキ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 273 mg
10 24 金	ご飯 かぶと鶏肉のみそ汁 魚のおろしソースかけ 小松菜の梅肉和え	米、ミルクパン、さつまいも、三温糖、米粉、米ぬか油	牛乳、さわか、鶏もも肉、あずき(乾)	果物、こまつな、かぶ・根、大根、人参、ねぎ、うめ干し、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・いちご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 235 mg
25 土	ご飯 玉葱とにらのすまし汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、ピーマン、にら	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 おほかの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 154 mg
13 27 月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが キャベツと小松菜のお浸し	米、じゃがいも、黒糖パン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、油揚げ	果物、たまねぎ、キャベツ、もやし、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・みかん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 209 mg
14 28 火	ご飯 のっぺい汁 魚の西京焼き ブロッコリーのおかか和え	米、さといも、三温糖、片栗粉	牛乳、鮭、鶏もも肉、じゃこ、だいず(乾)、かつお節、焼きのり	人参、大根、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう	甘みそ、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料	牛乳・菓子 大豆とじゃこのご飯 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 184 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	552	22.7	17.0	784	204	2.0	201	0.39	0.35	28	4.3	1.9
3歳未満児	537	22.5	19.1	813	301	1.6	209	0.37	0.47	23	3.5	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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。