

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3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 15 水	ご飯 厚揚げのスープ 回鍋肉 中華風きゅうり	米、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、しらす干し、あおのり	キャベツ、果物、きゅうり、はくさい、人参、ピーマン、万能ねぎ、しょうが、清美オレンジ	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、みりん風調味料、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳・清美オレンジ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 244 mg
29 水	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草と人参のごま和え	米、食パン、さつまいも、バター、はちみつ、米ぬか油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	果物、ほうれん草、かぶ、根、人参、たまねぎ、しょうが、いちご	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 はちみつバタートースト 牛乳・いちご	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16 g カルシウム 200 mg
2 16 木	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の照り焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、豚挽肉(赤身)	人参、たまねぎ、大根、チンゲンサイ、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、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 217 mg
30 木	ご飯 豚肉と野菜のスープ 魚の竜田揚げ 大根ときゅうりのサラダ	米、片栗粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	牛乳、さば、豚肉、卵、鶏ひき肉、ひじき	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 157 mg
3 金	鮭ちらし 菜の花のすまし汁 つくねのあんかけ キャベツと人参のごま和え	米、米粉、三温糖、米ぬか油、ホールコーン缶、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、さけ(塩)、焼きのり	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、なばな、さやえんどう、しょうが、いちご	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)、こしょう	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳・いちご	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 199 mg
17 31 金	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ 麦茶	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、ひじき	人参、果物、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、りんご	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 クリームチーズサンド 牛乳・りんご	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.4 g カルシウム 210 mg
4 18 土	ご飯 キャベツのすまし汁 鶏肉の甘酢炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、さやいんげん	ケチャップ、削り節(だし用)、料理酒、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 182 mg
6 20 月	ご飯 もやしのスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、三温糖、バター、パン粉(揚物用)、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)	キャベツ、たまねぎ、もやし、バナナ、人参、にら、きゅうり	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19 g カルシウム 189 mg
7 火	ご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め れんこんのきんぴら煮	米、スパゲティ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、生わかめ	たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、人参、キャベツ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、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 キャベツの塩スパゲティ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 158 mg
8 水	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と人参の磯和え	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)、油揚げ、焼きのり	はくさい、果物、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、しょうが、いちご	みそ、ケチャップ、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)	牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳・いちご	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17 g カルシウム 276 mg
22 水	ご飯 かぶと麩のすまし汁 鶏のから揚げ 花野菜サラダ	米、食パン、三温糖、焼ふ、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	人参、かぶ、根、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、いちご	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 ミートピザトースト 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.9 g カルシウム 216 mg
9 23 木	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え	米、食パン、米ぬか油、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、きな粉、かつお節	果物、こまつな、人参、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんにく、しょうが、いよかん	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・いよかん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 249 mg
10 24 金	ご飯 かぶと玉葱のすまし汁 魚の風味焼き 野菜の煮物	米、食パン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、鮭、鶏もも肉、あおのり	人参、かぶ、根、たまねぎ、りんご、れんこん、ごぼう、ほうれん草、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 163 mg
11 25 土	ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが もやしのさっぱり和え	米、じゃがいも、しらたき、米ぬか油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、こまつな、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、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 556 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 182 mg
13 27 月	麦入りご飯 高野豆腐のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め かぶと人参の甘酢和え	米、ミルクパン、押麦、ごま油、片栗粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、凍り豆腐	たまねぎ、果物、人参、かぶ、根、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく、りんご	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.4 g カルシウム 197 mg
14 28 火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚のトマトソースかけ ポイルキャベツ	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、カジキマグロ、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールマト缶詰、にら	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 164 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	21.8	17.7	759	202	1.9	222	0.36	0.33	25	4.7	2.0
3歳未満児	537	21.8	19.7	793	300	1.6	226	0.34	0.45	21	3.8	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。