

# 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4月

| 日<br>／<br>曜   | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                      |                                  |  |  | 乳児午前おやつ<br>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<br>15<br>土  | ご飯<br>じゃが芋のすまし汁<br>豚肉と野菜のみそ煮<br>スティックきゅうり         | 米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖              | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉                 | 大根、人参、きゅうり、たまねぎ                            | しょうゆ、みそ、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<br>和風マカロニ<br>牛乳            | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17.3 g<br>カルシウム 145 mg |     |  |
| 3<br>17<br>月  | ボークカレーライス<br>春キャベツのサラダ                            | 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、ごま油、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)                        | たまねぎ、キャベツ、人参、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、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう                   | 牛乳・菓子<br>黒糖トースト<br>牛乳            | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 19.8 g<br>カルシウム 166 mg |     |  |
| 4<br>18<br>火  | ご飯<br>もやしとチンゲンサイのみそ汁<br>魚の和風ムニエル<br>野菜炒め          | 米、スパゲティ、米ぬか油、米粉、オリーブ油              | 牛乳、鮭、豚挽肉(赤身)                     | たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、チンゲンサイ、スナップえんどう、しょうが、にんにく | トマトピューレ、ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、塩、こしょう    | 牛乳・菓子<br>スパゲティミートソース<br>牛乳       | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 170 mg |     |  |
| 5<br>19<br>水  | ご飯<br>麩と玉葱のすまし汁<br>鶏肉の炒め煮<br>青のりポテト               | 米、じゃがいも、ミルクパン、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉      | 牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり             | たまねぎ、いちご、人参、にら                             | しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、昆布(だし用)、塩               | 牛乳・菓子<br>肉みそサンド<br>牛乳・いちご        | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 12.4 g<br>カルシウム 158 mg |     |  |
| 6<br>20<br>木  | ご飯<br>豚汁<br>煮魚<br>白菜と小松菜のごま和え                     | 米、小麦粉、さつまいも、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油      | 牛乳、鯖、木綿豆腐、豚肉(もも)                 | はくさい、大根、人参、こまつな、ねぎ、ごぼう、かぶ根、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<br>野菜入りマフィン<br>牛乳          | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 18 g<br>カルシウム 257 mg   |     |  |
| 7<br>21<br>金  | ご飯<br>もやしとわかめのスープ<br>玉葱入り豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草と人参のお浸し  | 米、ミルクパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ           | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、生わかめ              | たまねぎ、りんご、もやし、ほうれん草、人参、しょうが                 | しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩              | 牛乳・菓子<br>豆乳クリームサンド<br>牛乳・りんご     | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 163 mg |     |  |
| 8<br>22<br>土  | ご飯<br>豆腐と玉葱のすまし汁<br>鶏肉ともやしのカレー醬油炒め<br>れんこんの甘酢和え   | 米、米ぬか油、三温糖                         | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)             | もやし、たまねぎ、人参、れんこん、さやいんげん                    | しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉               | 牛乳・菓子<br>そばろご飯<br>牛乳             | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 11.2 g<br>カルシウム 161 mg   |     |  |
| 10<br>24<br>月 | 麦入りご飯<br>切干大根と油揚げのみそ汁<br>肉豆腐<br>小松菜の磯和え           | 米、食パン、しらたき、押麦、バター、米ぬか油、三温糖         | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、焼きのり          | たまねぎ、清美オレンジ、こまつな、人参、切り干しだいこん               | 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<br>バタートースト<br>牛乳・清美オレンジ    | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 16.4 g<br>カルシウム 244 mg |     |  |
| 11<br>25<br>火 | ご飯<br>鶏肉と大根のすまし汁<br>魚のオニオンソースかけ<br>人参とアスパラ炒め      | 米、小麦粉、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、三温糖          | 牛乳、カジキマグロ、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、かつお節、あおのり | 大根、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス、たまねぎ、万能ねぎ            | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう                | 牛乳・菓子<br>お好み焼き<br>牛乳             | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18 g<br>カルシウム 162 mg   |     |  |
| 12<br>26<br>水 | ご飯<br>野菜スープ<br>豚肉のマリアナソース<br>ボイルキャベツ              | 米、ミルクパン、揚げ油、三温糖、オリーブ油              | 牛乳、豚肉(肩ロース)                      | たまねぎ、キャベツ、人参、さやえんどう                        | 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<br>揚げパン<br>牛乳              | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 21.3 g<br>カルシウム 159 mg |     |  |
| 13<br>27<br>木 | ご飯<br>かぶのみそ汁<br>魚のねぎ塩焼き<br>スナップえんどうのおかか和え         | 米、ごま油、三温糖                          | 牛乳、さわかぶ、鶏もも肉、かつお節                | 人参、かぶ根、スナップえんどう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こまつな           | みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう          | 牛乳・菓子<br>たけのこご飯<br>牛乳            | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 166 mg   |     |  |
| 14<br>28<br>金 | ご飯<br>豆腐と白菜のみそ汁<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ<br>もやしとほうれん草のナムル | 米、じゃがいも、食パン、三温糖、米ぬか油、ごま油           | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ                 | はくさい、もやし、いちご、人参、ほうれん草、ねぎ、レモン               | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)                                 | 牛乳・菓子<br>いちごジャムサンド<br>棒チーズ<br>牛乳 | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 13.8 g<br>カルシウム 244 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 | 531        | 21.8    | 16.2 | 713     | 183      | 1.8  | 200         | 0.38      | 0.33      | 20       | 4.0    | 1.9     |
| 3歳未満児 | 521        | 21.9    | 18.5 | 756     | 285      | 1.5  | 209         | 0.36      | 0.45      | 18       | 3.3    | 1.7     |

\* 食事には、麦茶がつきます。

\* 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。