

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 ／ 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 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 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 和風マカロニ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 145 mg		
3 17 月	ポークカレーライス 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 黒糖トースト 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 166 mg		
4 18 火	ご飯 もやしとチンゲンサイのみそ汁 魚の和風ムニエル 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 スパゲティミートソース 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 170 mg		
5 19 水	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 鶏肉の炒め煮 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 肉みそサンド 牛乳・いちご	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 158 mg		
6 20 木	ご飯 豚汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、さつま いも、三温糖、マ 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 野菜入りマフィン 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18 g カルシウム 257 mg		
7 21 金	ご飯 もやしとわかめのスープ 玉葱入り豚肉の生姜焼き 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、ほうれんそ う、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 豆乳クリームサンド 牛乳・りんご	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 163 mg		
8 22 土	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉ともやしのカレー醬油炒め 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 そばろご飯 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23 g 脂質 11.2 g カルシウム 161 mg		
10 24 月	麦入りご飯 切干大根と油揚げのみそ汁 肉豆腐 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 バタートースト 牛乳・清美オレンジ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 244 mg		
11 25 火	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 魚のオニオンソースかけ 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 お好み焼き 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18 g カルシウム 162 mg		
12 26 水	ご飯 野菜スープ 豚肉のマリアナソース 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 揚げパン 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 159 mg		
13 27 木	ご飯 かぶのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 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、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 たけのこご飯 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12 g カルシウム 166 mg		
14 28 金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ 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 れんそう、ねぎ、レ モン	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)	牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.8 g 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。