

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5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 月	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のごま油風味炒め いんげんともやしの酢醤油和え	米、小麦粉、じゃがいも、バター、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	もやし、たまねぎ、さやいんげん、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 20.1 g 17.3 g 186 mg	
15 月	グリーンピースご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のごま油風味炒め いんげんともやしの酢醤油和え	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、あおのり	もやし、たまねぎ、さやいんげん、人参、チンゲンサイ、グリーンピース、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 21.4 g 17.9 g 174 mg	
29 月	ご飯 キャベツとわかめのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 三色ごま和え	米、ミルクパン、三温糖、すりごま、米ぬか油、ごま油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、きな粉	こまつな、キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 19.5 g 19.7 g 227 mg	
2 16 火	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ アスパラと人参のおかか和え	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、カジキマグロ、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	人参、たまねぎ、大根、グリーンアスパラガス、もやし、キャベツ、ごぼう、しょうが	みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 23 g 18.1 g 193 mg	
30 火	ご飯 チンゲンサイと玉葱のスープ 魚の竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ	米、ホールコーン缶、片栗粉、揚げ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、そらまめ、きゅうり、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 茹でそら豆 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 21.7 g 13.7 g 168 mg	
17 31 水	ご飯 高野豆腐とかぶのすまし汁 鶏肉の風味焼き スナップえんどうと人参炒め	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、凍り豆腐、あおのり	ジュースフルーツ、人参、たまねぎ、かぶ・根、スナップえんどう、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 22.6 g 13.5 g 176 mg	
18 木	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚のごま照り焼き ごぼうと人参のきんぴら煮	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、白ごま、バター、米ぬか油	牛乳、さわか、豚肉(もも)、脱脂粉乳	大根、人参、ごぼう、たまねぎ、こまつな、さやいんげん、しょうが	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 キャロットドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 22.1 g 20.8 g 272 mg	
19 金	チキンカレーライス 春野菜とトマトのサラダ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	バナナ、トマト、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	酢、中濃ソース、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 18.7 g 16.6 g 164 mg	
6 20 土	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草ともやしのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、人参、もやし、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kcal 19.3 g 10.9 g 167 mg	
8 22 月	ご飯 大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ひじきと油揚げの煮物	米、食パン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、ひじき	大根、ジュースフルーツ、人参、たまねぎ、れんこん、こまつな、さやえんどう、しょうが	削り節(だし用)、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 21.7 g 15.7 g 179 mg	
9 23 火	ご飯 豚肉とキャベツのスープ 魚の豆乳ソースかけ かぶときゅうりのサラダ	米、米粉、米ぬか油、三温糖、バター	牛乳、鮭、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、かぶ・根、干しぶどう、さやいんげん	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 米粉のヨーグルトレーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 22.1 g 18.8 g 257 mg	
10 24 水	ご飯 鶏肉ともやしのスープ ポテトロッケ ボイル野菜	米、じゃがいも、ミルクパン、揚げ油、パン粉、小麦粉、三温糖、コンスターチ、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	キャベツ、もやし、人参、みかん缶、たまねぎ、にら、みかん濃縮果汁	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 オレンジスプレッドサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 16.8 g 14.3 g 161 mg	
11 25 木	麦入りご飯 ズッキーニと人参炒め じゃが芋と玉葱のみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、ズッキーニ、にら、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 23 g 15 g 183 mg	
12 26 金	ご飯 レタスのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 小松菜ともやしの磯和え	米、食パン、バター、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、焼きのり	たまねぎ、グレープフルーツ、人参、レタス、こまつな、もやし	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)、塩	牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・グレープフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 18.4 g 17.7 g 215 mg	
13 27 土	ご飯 豆腐と人参のすまし汁 肉野菜炒め かぶのさっぱり和え	米、マカロニ、米ぬか油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 マカロニのナポリタン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 21.7 g 18.7 g 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	531	20.9	16.5	739	193	1.7	216	0.35	0.33	22	4.6	1.9
3歳未満児	520	21.0	18.7	777	293	1.5	221	0.33	0.45	19	3.7	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。