

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6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 木	ごはん ほうれん草のお浸し 麩と大根のすまし汁 魚の西京焼き 豚肉とじゃが芋のきんぴら煮	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、焼ふ、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、鮭、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	ほうれん草、大根、人参、ごぼう	甘みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 22.1 g 14.8 g 227 mg	
29 木	ごはん 豚肉とズッキーニのすまし汁 かつおの竜田揚げあんかけ 三色さっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、揚げ油	牛乳、さば、豚肉(もも)	ズッキーニ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、料理酒、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 25.1 g 13.2 g 207 mg	
2 16 金	ごはん 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め トマト	米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ピザ用チーズ	ジュシーフルーツ、なす、トマト、レタス、人参、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳・ジュシーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 21.5 g 15.9 g 221 mg	
30 金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 肉じゃが キャベツといんげんのおかか和え	米、じゃがいも、食パン、しらたき、オリブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	スイカ、たまねぎ、キャベツ、なす、人参、さやいんげん	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 のり塩トースト 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 18.3 g 16.2 g 180 mg	
3 17 土	ごはん 高野豆腐と玉葱のみそ汁 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)、豚挽肉(赤身)、凍り豆腐、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 21.9 g 18.5 g 166 mg	
5 月	ハヤシライス 切干大根ときょうりのサラダ	米、ミルクパン、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	たまねぎ、人参、きょうり、マッシュルーム、切り干しだいこん	ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、酢、中濃ソース、塩、みそ、こしょう	牛乳・菓子 鶏挽の肉みそサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 19.1 g 20.6 g 176 mg	
19 月	ポークカレーライス 切干大根ときょうりのサラダ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	たまねぎ、人参、きょうり、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、みそ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 鶏挽の肉みそサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 20.1 g 18.9 g 177 mg	
6 20 火	ごはん 茹でかぼちゃ 鶏肉と油揚げとチンゲンサイのみそ汁 煮魚 スナッフえんどうともやしのごま和え	米、小麦粉、三温糖、バター、すりごま	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、スナッフえんどう、人参、チンゲンサイ、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、塩	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 23.6 g 15 g 227 mg	
7 21 水	ごま塩ご飯 大根とわかめのみそ汁 焼売 二色甘酢和え	米、食パン、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚挽肉(赤身)、生わかめ、きな粉	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、そらまめ、ねぎ、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、酢、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 20.8 g 12.5 g 175 mg	
8 22 木	ごはん 豆腐と玉葱のすまし汁 魚の風味焼き ズッキーニと人参炒め	米、スパゲティ、米ぬか油、米粉、オリブ油、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、あおのり	たまねぎ、ズッキーニ、人参、こまつな、ピーマン、マッシュルーム、しょうが、にんにく	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)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 23.6 g 17.6 g 189 mg	
9 23 金	にんじんご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、オリブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ベーコン	メロン、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、人参、ほうれん草	ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ベーコン入りポテトサンド 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 21.5 g 14 g 163 mg	
10 24 土	ごはん 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉と大根の煮物 いんげんのごま油炒め	米、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	大根、人参、さやいんげん、もやし、たまねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 18.5 g 17.6 g 172 mg	
12 26 月	ごはん じゃが芋のすまし汁 酢豚 きょうりのナムル	米、食パン、じゃがいも、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	人参、バナナ、きょうり、たまねぎ、りんご、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、ピーマン、レモン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 18.8 g 13 g 155 mg	
13 27 火	麦入りご飯 キャベツのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ アスパラと人参炒め	米、干しうどん、米ぬか油、押麦、米粉、三温糖	牛乳、カジキマグロ、豚肉(もも)	グリーンアスパラガス、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、りんご、こまつな、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 22.9 g 16.2 g 168 mg	
14 28 水	ふりかけご飯 豆腐とにらのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 きょうりとわかめの三杯酢	米、ミルクパン、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、白いんげんまめ(乾)、生わかめ	たまねぎ、とうがら、きょうり、人参、にら	トマトピューレ、ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルクパン ポークビーonz 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 25.4 g 15 g 199 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	530	21.7	15.9	757	188	1.8	217	0.41	0.33	20	4.0	2.0
3歳未満児	520	21.7	18.2	791	288	1.5	223	0.38	0.45	17	3.3	1.8

* 食事には、麦茶がつかます。

* 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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※21日のみずあそび開始の日に、みんなでスイカを食べます。