

# 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7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				
15 土	ご飯 キャベツともやしのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 いんげんのお浸し	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、もやし、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 そばご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 18.7 g 14.6 g 150 mg	
29 土	ご飯 玉葱とにらのすまし汁 回鍋肉 中華風きゅうり	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、みりん風調味料、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 17.7 g 14.6 g 156 mg	
3 月	ご飯 じゃが芋と油揚げのスープ 麻婆茄子 スティックきゅうり	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、油揚げ	メロン、なす、きゅうり、たまねぎ、人参、ねぎ、にら、んにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料	牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 20 g 15.4 g 175 mg	
31 月	ご飯 麩と大根のみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ	米、食パン、三温糖、バター、ごま、米ぬか油、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	大根、スイカ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 20.8 g 19.1 g 197 mg	
4 18 火	わかめご飯 ベーコンと玉葱のスープ 鮭フライ キャベツと人参のサラダ	米、米粉、米ぬか油、パン粉(揚物用)、三温糖、揚げ油、小麦粉	牛乳、さけ、ベーコン、わかめ	たまねぎ、キャベツ、人参、さやいんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 人参入り米粉のケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 20.4 g 21 g 191 mg	
5 19 水	ご飯 麩とわかめのみそ汁 鶏肉とコーンの炒め煮 オクラのおかか和え	米、食パン、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、焼ふ、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム、生わかめ、かつお節	たまねぎ、人参、オクラ、ねぎ、さやいんげん、ピーマン	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 23.7 g 14.4 g 231 mg	
6 20 木	ご飯 豆腐と鶏肉のスープ 魚の梅焼き ほうれん草と人参のお浸し	米、とうもろこし、米ぬか油	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏もも肉	スイカ、かぼちゃ、ほうれん草、大根、人参、万能ねぎ、梅干し	しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 コーンご飯 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 22.7 g 11.7 g 174 mg	
7 金	お星さまカレーピラフ 野菜とそうめんのスープ 豚肉の香味揚げ トマトと玉葱のサラダ	米、小麦粉、干しそうめん、バター、米粉、三温糖、揚げ油、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、豚挽肉(赤身)	トマト、たまねぎ、人参、もも缶(黄桃)、こまつな、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、中濃ソース、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 黄桃のヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 20.6 g 20.6 g 188 mg	
21 金	チキンカレーライス ひじきときゅうりのサラダ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ひじき	たまねぎ、人参、きゅうり、りんご、もやし、ブルーベリー、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 17.5 g 16 g 162 mg	
8 22 土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め もやしとほうれん草のナムル	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	もやし、たまねぎ、人参、ほうれん草、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 22.1 g 17.6 g 143 mg	
10 24 月	ご飯 レタスと豚肉のスープ チキンソテー ズッキーニと人参炒め	米、ミルクパン、とうもろこし、米ぬか油、三温糖、米粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、脱脂粉乳	メロン、ズッキーニ、人参、レタス、たまねぎ	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 22.1 g 13.5 g 195 mg	
11 25 火	梅ご飯 豆腐と冬瓜のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 小松菜と人参の磯和え	米、焼きそばめん、ごま油、米ぬか油、片栗粉、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼きのり、あおのり	人参、とうがん、たまねぎ、小松菜、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、梅干し、みつば、にんにく	みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、削り節(だし用)、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	531 kcal 21.1 g 20.7 g 228 mg	
12 26 水	ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ	米、ミルクパン、揚げ油、米粉、米ぬか油、三温糖、オリーブ油	牛乳、カジキマグロ、鶏もも肉	キャベツ、トマト、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ、こまつな、にんにく	料理酒、しょうゆ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kcal 20.4 g 20 g 173 mg	
13 27 木	ご飯 なすのみそ汁 鶏肉の照り焼き 五目煮豆	米、もち米、三温糖、白ごま、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、だいた(乾)、こんぶ(煮物用)、ひじき	スイカ、人参、なす、たまねぎ、れんこん、ごぼう、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、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 五平餅 牛乳・スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 21.1 g 9.7 g 178 mg	
14 28 金	麦入りご飯 豚汁 煮魚 キャベツのさっぱり和え	米、食パン、押麦、黒砂糖、米ぬか油、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ	キャベツ、大根、人参、ねぎ、ごぼう、きゅうり、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 黒糖トースト 棒チーズ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 25.5 g 19.9 g 270 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	533	21.3	16.5	702	190	1.7	211	0.36	0.34	20	3.7	1.9
3歳未満児	522	21.4	18.7	748	291	1.4	218	0.34	0.46	17	3.1	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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。