

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8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 火	麦入りご飯 キャベツのスープ 魚のフリッター きゅうりとわかめの三杯酢	米、スパゲティ、小麦粉、揚げ油、押麦、オリーブ油、片栗粉、三温糖	牛乳、カジキマグロ、豚挽肉(赤身)、生わかめ	きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、人参、なす、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 夏野菜スパゲティ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 169 mg	
15 火	麦入りご飯 キャベツのスープ 豚肉のくわ焼き きゅうりとわかめの三杯酢	米、スパゲティ、押麦、米ぬか油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、人参、なす、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 夏野菜スパゲティ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 163 mg	
29 火	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 魚の風味焼き 豚肉とひじきの煮物	米、米粉、三温糖、米ぬか油、バター	牛乳、鮭、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき、あおのり	かぼちゃ、大根、人参、れんこん、こまつな、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17 g カルシウム 274 mg	
2 16 水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め	米、食パン、オリーブ油、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しょうが	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.2 g カルシウム 182 mg	
30 水	ご飯 マカロニスープ チキンのカレー風味ソテー コロコロサラダ	米、食パン、さつまいも、米ぬか油、マカロニ、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	スイカ、人参、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、セロリ、さやいんげん	ケチャップ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳・スイカ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16 g カルシウム 222 mg	
3 17 木	ご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、小麦粉、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	とうがん、れんこん、人参、もやし、さやいんげん、万能ねぎ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 232 mg	
31 木	ご飯 人参と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉	人参、キャベツ、大根、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 169 mg	
4 18 金	ご飯 豆腐と春雨のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	米、ミルクパン、はるさめ、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)	トマト、メロン、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、人参、にら、なす、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、料理酒、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ミートなすサンド 牛乳・メロン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15 g カルシウム 170 mg	
5 19 土	ご飯 玉葱となすのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 ズッキーニ炒め	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、なす、ズッキーニ、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 ブレンケーキ 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 187 mg	
7 月	ポークカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	人参、たまねぎ、こまつな、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、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21.4 g カルシウム 210 mg	
21 月	夏野菜カレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	米、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	人参、たまねぎ、かぼちゃ、なす、こまつな、りんご、トマト、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、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 212 mg	
8 22 火	ご飯 鶏肉とズッキーニのスープ 魚のチーズ焼き チンゲンサイと人参炒め	じゃがいも、米、米ぬか油、揚げ油、米粉	牛乳、カジキマグロ、ピザ用チーズ、鶏もも肉	スイカ、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ズッキーニ、もやし	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・スイカ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 212 mg	
9 23 水	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参の梅肉和え	米、ミルクパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、南瓜、なす、人参、たまねぎ、うめ干し、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 パンブキンサンド 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18.2 g カルシウム 186 mg	
10 24 木	ご飯 レタススープ 魚のカレーあんかけ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、さわか、豚挽肉(赤身)	メロン、人参、レタス、たまねぎ、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳・メロン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 165 mg	
25 金	わかめご飯 油揚げともやしのみそ汁 煮やっこ	米、食パン、とうもろこし、三温糖、バター、米ぬか油、ごま油、いりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、乾燥わかめ	人参、きゅうり、もやし、トマト、小松菜	しょうゆ、塩、料理酒、煮干し(だし用)	牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 20.1 mg	
12 26 土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしといんげんのお浸し	米、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、かつお節	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 191 mg	
14 28 月	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚の角煮 オクラとキャベツの磯和え	米、黒糖パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、焼きのり	スイカ、大根、かぼちゃ、人参、たまねぎ、キャベツ、オクラ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・スイカ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15 g カルシウム 178 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	20.6	16.5	749	197	1.7	226	0.35	0.33	23	4.7	1.9
3歳未満児	520	20.9	18.7	785	296	1.4	229	0.33	0.44	20	3.8	1.7

*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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。