

# 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9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 金	わかめご飯 野菜入りみそ汁 ウインナー	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください				牛乳・菓子 パン 棒チーズ フォローアップミルク	エネルギー 613 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.4 g
15 金	麦入りご飯 豆腐とわかめのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 切干大根ときゅうりのサラダ	米、ミルクパン、 じゃがいも、押麦、 米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、 生わかめ	梨、たまねぎ、人参、 もやし、きゅうり、ねぎ、 切り干しだいこん、 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、 カレー粉、 こしょう	牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・梨	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 202 mg
29 金	里芋ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 炊き合わせ	米、小麦粉、 さといも、 さつまいも、 三温糖、 片栗粉、 揚げ油、 米ぬか油、 米粉	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐	バナナ、 人参、 たまねぎ、 ごぼう、 南瓜、 れんこん、 ほうれんそう、 さやえんどう、 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)、 塩	牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳・バナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 191 mg
2 16 土	ご飯 玉葱のすまし汁 肉じゃが いんげんのおかか和え	米、じゃがいも、 米粉、 しらたき、 三温糖、 米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豆乳、 かつお節	たまねぎ、 人参、 さやいんげん、 こまつな	しょうゆ、 削り節(だし用)、 酢、 塩、 昆布(だし用)、 みりん風調味料	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 177 mg
30 土	ご飯 キャベツのスープ 鶏肉の塩じゃが 中華風きゅうり	米、じゃがいも、 小麦粉、 バター、 三温糖、 米ぬか油、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ベーコン	たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 人参	しょうゆ、 削り節(だし用)、 みりん風調味料、 酢、 塩、 料理酒、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 オニオンブレッド 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14 g カルシウム 239 mg
4 月	ご飯 油揚げとにらのみそ汁 鶏肉の風味焼き 野菜炒め	米、食パン、 米ぬか油、 黒砂糖、 米粉	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、 あおのり	バナナ、 チンゲンサイ、 人参、 もやし、 たまねぎ、 にら、 しょうが	みそ、 煮干し(だし用)、 しょうゆ、 みりん風調味料、 塩、 こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・バナナ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 200 mg
5 19 火	ご飯 わかめスープ 魚の豆乳ソースかけ 三色甘酢和え	米、 干しうどん、 米ぬか油、 米粉、 三温糖	牛乳、 カジキマグロ、 豆乳、 豚肉(もも)、 生わかめ、 かつお節、 あおのり	たまねぎ、 人参、 キャベツ、 もやし、 こまつな	しょうゆ、 削り節(だし用)、 塩、 酢、 昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 191 mg
6 20 水	鮭ご飯 麩のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのごま和え	米、 ミルクパン、 焼ふ、 三温糖、 米ぬか油、 片栗粉、 白ごま、 すりごま	牛乳、 豚挽肉(赤身)、 鶏ひき肉、 さけ(塩)	かぼちゃ、 りんご、 たまねぎ、 さやいんげん、 人参、 チンゲンサイ	しょうゆ、 削り節(だし用)、 みそ、 塩、 料理酒、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 鶏挽肉のみそサンド 牛乳・りんご	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 189 mg
7 21 木	ご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 魚のフライ 大根のさっぱり和え	米、 小麦粉、 三温糖、 パン粉(揚物用)、 揚げ油、 バター	牛乳、 たら、 木綿豆腐、 豚肉(もも)、 脱脂粉乳、 ひじき	大根、 たまねぎ、 人参、 きゅうり、 こまつな、 干しぶどう	みそ、 料理酒、 煮干し(だし用)、 ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 中濃ソース、 塩	牛乳・菓子 レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 218 mg
8 金	チキンカレーライス キャベツのサラダ	米、 食パン、 じゃがいも、 ホールコーン缶、 米ぬか油、 米粉、 押麦、 三温糖	牛乳、 鶏もも肉、 ピザ用チーズ	キャベツ、 人参、 たまねぎ、 りんご、 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 チーズトースト 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19.1 g カルシウム 222 mg
22 金	さつま芋カレーライス キャベツのサラダ	米、 さつまいも、 食パン、 ホールコーン缶、 米ぬか油、 米粉、 押麦、 三温糖	牛乳、 鶏もも肉、 ピザ用チーズ	キャベツ、 人参、 たまねぎ、 りんご、 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 チーズトースト 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 234 mg
9 土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 スティックきゅうり	米、 じゃがいも、 米ぬか油、 三温糖	牛乳、 豚肉(もも)、 鶏ひき肉	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 人参、 ピーマン、 しょうが	ケチャップ、 しょうゆ、 削り節(だし用)、 みそ、 料理酒、 みりん風調味料、 塩、 昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 152 mg
11 25 月	ご飯 トマト 鶏肉と冬瓜のスープ 豚肉のブルコギ 粉ふき芋	米、 食パン、 じゃがいも、 三温糖、 米ぬか油、 ごま油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 鶏もも肉	たまねぎ、 トマト、 とうがら、 ブルン、 にら、 人参、 りんご、 しょうが	しょうゆ、 料理酒、 昆布(だし用)、 塩	牛乳・菓子 ブルンジャムサンド 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16.7 g カルシウム 148 mg
12 26 火	ご飯 白菜と人参のお浸し なすと油揚げのみそ汁 煮魚 鶏肉と里芋の炒め煮	米、 焼きそばめん、 さといも、 米ぬか油、 三温糖、 片栗粉、 ごま油	牛乳、 さば、 豚肉(もも)、 油揚げ、 鶏もも肉	はくさい、 なす、 人参、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 もやし、 こまつな、 しょうが	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)、 料理酒、 塩	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 201 mg
13 27 水	ご飯 もやしとチンゲンサイのスープ かぼちゃのコロッケ ほうれん草と人参炒め	米、 食パン、 揚げ油、 パン粉(揚物用)、 小麦粉、 オリーブ油、 米ぬか油、 三温糖	牛乳、 豚挽肉(赤身)、 あおのり	かぼちゃ、 梨、 人参、 ほうれんそう、 もやし、 たまねぎ、 しめじ、 チンゲンサイ	削り節(だし用)、 ケチャップ、 しょうゆ、 塩、 中濃ソース、 昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・梨	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19 g カルシウム 162 mg
14 28 木	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚のマリアナソース ポイルキャベツ	米、 小麦粉、 三温糖、 バター、 米粉、 米ぬか油、 オリーブ油	牛乳、 さわら、 鶏もも肉、 脱脂粉乳	たまねぎ、 キャベツ、 かぶ、 根、 りんご	トマトピューレ、 中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 塩、 昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 247 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	537	20.3	16.5	777	197	1.7	222	0.34	0.34	24	4.5	1.9
3歳未満児	525	20.6	18.7	807	295	1.4	226	0.32	0.45	21	3.7	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。