

# 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10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	
2月	ポークカレーライス 大豆のサラダ	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)、豚挽肉(赤身)、だいた(乾)	梨、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、きゅうり、こまつな、にんにく	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 青菜サンド 牛乳・梨	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18.8 g カルシウム 184 mg
16月	ハヤシライス 大豆のサラダ	米、ミルクパン、米ぬか油、米粉、押麦、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚挽肉(赤身)、だいた(乾)	たまねぎ、柿、キャベツ、人参、きゅうり、こまつな、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、しょうゆ、中濃ソース、塩、こしょう	牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・柿	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 183 mg
30月	ご飯 さつま芋の甘煮 かぶのすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め いんげんのおかか和え	米、ミルクパン、さつまいも、米ぬか油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、かつお節	さやいんげん、かぶ・根、たまねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 172 mg
317月	ご飯 ポイルブロッコリー 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 人参の甘煮	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、米ぬか油、米粉、三温糖、バター	牛乳、さくら、鶏もも肉、脱脂粉乳	人参、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 262 mg
31火	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ 三色さっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、揚げ油、バター、白ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、かじき	大根、人参、もやし、こまつな、にら、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 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.3 g カルシウム 223 mg
418水	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 きゅうりと人参のナムル	米、食パン、三温糖、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、きな粉	りんご(4日)、みかん(18日)、人参、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳 4日りんご 18日みかん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 213 mg
519木	ご飯 里芋のみそ汁 魚の和風ムニエル ほうれん草と人参炒め	米、焼きそばめん、さといも、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、人参、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 ラーメン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 169 mg
620金	ご飯 豆腐と油揚げのすまし汁 豚肉と大根の煮物 小松菜ともやしのお浸し	米、ミルクパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	大根、たまねぎ、こまつな、人参、れんこん、もやし、りんご	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 おきつサンド 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 229 mg
721土	ご飯 白菜のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め かぶと人参の甘酢和え	米、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚挽肉(赤身)	はくさい、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、人参、万能ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 そぼろご飯 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 167 mg
23月	ご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 鶏肉とコーンの炒め煮 ほうれん草と人参の磯和え	米、食パン、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、焼きのり	柿、たまねぎ、人参、大根、ほうれんそう、ねぎ、さやいんげん、ごぼう	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・柿	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 181 mg
1024火	ご飯 麩とわかめのスープ 酢豚 ブロッコリーのごま和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、米ぬか油、焼ふ、すりごま、片栗粉、黒ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生わかめ	ブロッコリー、たまねぎ、人参、もやし、たけのこ(こゆで)、にら、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、酢、削り節(だし用)、ケチャップ、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 大学芋 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 197 mg
1125水	麦入りご飯 茹でかぼちゃ 鶏肉とかぶのすまし汁 魚のみそ焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、ミルクパン、三温糖、押麦、米ぬか油	牛乳、鮭、鶏もも肉、豚肉(もも)、あずき(乾)	果物、かぼちゃ、かぶ・根、人参、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、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 あんぱん 牛乳・りんご	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 186 mg
1226木	パン マカロニスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	米、ミルクパン、マカロニ、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ベーコン、ひじき	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、セロリー	ケチャップ、塩、しょうゆ、みりん風調味料、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 541 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 148 mg
1327金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 煮魚 豚肉と根菜のきんぴら煮	米、食パン、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、チーズ、豚肉(もも)、しらす干し、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、人参、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)	牛乳・菓子 しらすトースト 棒チーズ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.8 g カルシウム 260 mg
1428土	ご飯 玉葱とじゃが芋のみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、もやし、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 171 mg
28土	パン 玉葱のスープ ハンバーグ トマトと玉葱のサラダ	パン、パン粉、三温糖、米ぬか油、じゃがいも、揚げ油	牛乳、豚挽肉、ベーコン	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、人参	塩、こしょう、しょうゆ、料理酒、酢、ケチャップ、中濃ソース	牛乳・菓子 菓子 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 29.3 g カルシウム 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	550	21.6	17.3	791	194	1.9	207	0.41	0.35	27	4.2	1.9
3歳未満児	533	21.7	19.0	822	294	1.6	215	0.38	0.46	23	3.4	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。