

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11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 15 水	ご飯 麩とキャベツのみそ汁 豚の角煮 もやしとほうれん草の磯和え	米、食パン、三温糖、バター、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼きのり	みかん、大根、もやし、人参、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、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 シュガートースト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 20.2 g 18.3 g 164 mg	
29 水	ご飯 豆腐とかぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 小松菜ともやしのごま和え	米、ミルクパン、米ぬか油、すりごま、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、焼きのり	みかん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、人参、もやし	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 24.7 g 21.1 g 223 mg	
2 木	小遠足メニュー(お弁当) 鮭おにぎり 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のサラダ	米、米粉、片栗粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鮭	ブロッコリー、人参、しょうが、バナナ	しょうゆ、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 動物ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	619 kcal 22.1 g 17.3 g 171 mg	
16 木	ご飯 豆腐と白菜のすまし汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、わかめご飯(備蓄)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、さくら、木綿豆腐、豚肉(もも)、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、人参、さやいんげん、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 備蓄わかめご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.9 g 15.5 g 184 mg	
30 木	ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 根菜のトマト煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、ベーコン、あおのり	はくさい、たまねぎ、人参、ホールトマト缶詰、大根、もやし、キャベツ、れんこん、セロリ、さやいんげん、にんにく	中濃ソース、削り節(だし用)、料理酒、しょうゆ、塩、昆布(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	525 kcal 21.1 g 18.8 g 170 mg	
17 金	チキンカレーライス キャベツとしらすのサラダ	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、ホールコーン缶、三温糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、きな粉	みかん、たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、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 きな粉クリームサンド 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 19.6 g 17.9 g 195 mg	
4 18 土	ご飯 もやしとチンゲンサイのスープ 豚肉のブルコギ かぶの甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、かつお節	かぶ・根、もやし、たまねぎ、にら、チンゲンサイ、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 おかわとチーズの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 20.4 g 17.6 g 174 mg	
6 20 月	ご飯 わかめと白菜のみそ汁 ハンバーグ ほうれん草と人参炒め	米、食パン、さつまいも、パン粉、三温糖、バター、ごま、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、生わかめ	りんご、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、人参、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 22.6 g 16.5 g 228 mg	
7 21 火	麦入りご飯 じゃが芋のスープ 家常豆腐 中華風ブロッコリー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、万能ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 20.2 g 18.8 g 294 mg	
8 22 水	さつま芋ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜と人参のお浸し	米、ミルクパン、さつまいも、米ぬか油、三温糖、黒ごま、片栗粉	牛乳、さくら、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉	みかん、大根、人参、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが	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 和風ミートサンド 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 24.5 g 15 g 224 mg	
9 木	ご飯 かぶと玉葱のスープ 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、マーメレード、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、かぶ・根、きょうな、人参、切り干しだいこん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.3 g 20.5 g 223 mg	
10 24 金	ご飯 鶏肉と里芋のすまし汁 さばのみそ煮 白菜とチンゲンサイの酢醤油和え	米、食パン、さといも、三温糖	牛乳、さば、鶏もも肉	りんご、大根、人参、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、レモン	みそ、しょうゆ、酢、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 21.3 g 14.7 g 168 mg	
11 25 土	ご飯 かぶのスープ 豚肉の生姜焼き もやしと小松菜のナムル	米、干しうどん、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、かつお節	かぶ・根、もやし、たまねぎ、人参、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 20.5 g 19.7 g 156 mg	
13 27 月	ご飯 油揚げとえのきのすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 白菜ともやしのおかか和え	米、食パン、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、はくさい、人参、ブロッコリー、もやし、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 25.7 g 16.3 g 236 mg	
14 28 火	ご飯 豚肉と切干大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	米、小麦粉、さつまいも、パン粉(揚げ用)、三温糖、揚げ油、米ぬか油	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 24.1 g 18.5 g 204 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	552	21.9	17.5	777	202	1.9	198	0.40	0.36	27	3.9	2.0
3歳未満児	537	21.9	19.5	807	300	1.6	207	0.37	0.47	23	3.2	1.8

* 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。