

# 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12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 （ 金 ）	ご飯 煮豆 （ ） 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のお浸し	米、食パン、三温糖、オリーブ油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、金時豆(乾)、しらす干し、あおのり	キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14 g カルシウム 183 mg
2 （ 土 ）	ご飯 （ ） キャベツのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め さつま芋の甘煮	米、小麦粉、さつまいも、バター、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、人参、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 201 mg
4 （ 月 ）	大根カレーライス （ ） 花野菜サラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)	果物、たまねぎ、ブロッコリー、人参、大根、カリフラワー、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 174 mg
5 （ 火 ）	ご飯 （ ） 豆腐とさつま芋のスープ さわらのねぎ塩焼き ほうれん草と人参炒め	米、スパゲティ、さつまいも、米ぬか油、ごま油、オリーブ油、米粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティミートソース 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 185 mg
6 （ 水 ）	ご飯 （ ） かぶのすまし汁 豚肉と根菜のみそ炒め 粉ふき芋	米、ミルクパン、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖、バター	乳児用液体ミルク、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	人参、かぶ・根、キャベツ、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ミルクパン ミルクスープ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18 g カルシウム 95 mg
7 （ 木 ）	ご飯 （ ） 鶏肉と大根のみそ汁 さばの竜田揚げ 白菜の酢醤油和え	米、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、揚げ油	牛乳、さば、豆乳、鶏もも肉	はくさい、大根、たまねぎ、りんご、人参、しょうが	みそ、酢、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 りんご入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 189 mg
8 （ 金 ）	ご飯 （ ） 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜ともやしのおかか和え	米、ミルクパン、さといも、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	たまねぎ、みかん、ごまつな、人参、もやし	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 ツナサンド 牛乳・みかん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 216 mg
9 （ 土 ）	ご飯 （ ） 白菜のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、かぶ・根、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩	牛乳・菓子 混ぜご飯 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 157 mg
11 （ 月 ）	ご飯 （ ） 豆腐とわかめのスープ 酢豚 ポイルブロッコリー	米、食パン、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生わかめ、きな粉	りんご、ブロッコリー、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 196 mg
12 （ 火 ）	ご飯 （ ） 白菜とにらのみそ汁 かじきのオニオンソースかけ 切干大根と小松菜のサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、片栗粉	牛乳、かじき、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、はくさい、ごまつな、人参、にら、切り干しだいごん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	みそ、しょうゆ、酢、煮干し(だし用)、ドライイースト、塩、こしょう	牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 222 mg
13 （ 水 ）	ご飯 （ ） 鶏肉入り野菜スープ ポテトコロッケ キャベツのさっぱり和え	米、じゃがいも、黒糖パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、クリームチーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・みかん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 171 mg
14 （ 木 ）	麦入りご飯 （ ） けんちん汁 煮魚(赤魚) 白菜と小松菜のごま和え	米、さといも、押麦、三温糖、すりごま、米ぬか油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、油揚げ	はくさい、大根、人参、ごまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14 g カルシウム 236 mg
15 （ 金 ）	ご飯 煮豆 （ ） 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のお浸し	米、食パン、三温糖、オリーブ油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、金時豆(乾)、しらす干し、あおのり	キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14 g カルシウム 183 mg
16 （ 土 ）	ご飯 （ ） キャベツのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め さつま芋の甘煮	米、小麦粉、さつまいも、バター、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、人参、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 201 mg
18 （ 月 ）	ポークカレーライス （ ） 花野菜サラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)	りんご、たまねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 171 mg

19	ご飯 （豆腐とさつまいものスープ 火 さわらのねぎ塩焼き ） ほうれん草と人参炒め	米、スパゲティー、さつまいも、米ぬか油、ごま油、オリーブ油、米粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティーミートソース 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 185 mg
20	ご飯 （かぶのすまし汁 水 豚肉と根菜のみそ炒め ） 粉ふき芋	米、ミルクパン、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖、バター	乳児用液体ミルク、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	人参、かぶ・根、キャベツ、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ミルクパン ミルクスープ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18 g カルシウム 95 mg
21	カレーピラフ ツリーポテト （コーンスープ 木 鶏肉の唐揚げ ） コールスローサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、ホールコーン缶、クリームコーン缶、バター、三温糖、片栗粉、米ぬか油、揚げ油、米粉	牛乳、鶏もも肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、りんご、きゅうり、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 星のカップケーキいちご添え 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 185 mg
22	ご飯 （豆腐と油揚げのみそ汁 金 かぼちゃのそぼろあんかけ ） 小松菜ともやしのおかか和え	米、ミルクパン、片栗粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、こまつな、もやし、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・みかん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 226 mg
23	ご飯 （白菜のみそ汁 土 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 ） かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、かぶ・根、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩	牛乳・菓子 混ぜご飯 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 157 mg
25	ご飯 （豆腐とわかめのスープ 月 酢豚 ） ボイルブロッコリー	米、食パン、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生わかめ、きな粉	りんご、ブロッコリー、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 196 mg
26	ご飯 （白菜とにらのみそ汁 火 かじきのオニオンソースかけ ） 切干大根と小松菜のサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、片栗粉	牛乳、かじき、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、はくさい、こまつな、人参、にら、切り干しだいこん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	みそ、しょうゆ、酢、煮干し(だし用)、ドライイースト、塩、こしょう	牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 222 mg
27	ご飯 （鶏肉入り野菜スープ 水 ポテトコロッケ ） キャベツのさっぱり和え	米、じゃがいも、黒糖パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、クリームチーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・みかん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 171 mg
28	ポークカレーライス （花野菜サラダ 月）	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)	りんご、たまねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 171 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	21.4	16.6	810	185	2.0	206	0.42	0.33	32	4.8	1.9
3歳未満児	534	21.4	18.7	831	284	1.6	213	0.38	0.45	27	3.9	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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。