献 立

表 青い鳥保育園 富士目台藤にまとことばの教室

| | | 南 | ξ Σ | 江 | 表 | 青 い 鳥 | 保 育 園 |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 日 | 令和6年1月 | 1 | 材料を(尽食 | :・3時おやつ) | | 富士見台聴こえ | とことばの教室 |
| /曜 | 献立名 | 熱と力になるもの | | | 調味料 | 3時おやつ | 栄養 価 |
| 4 (木) | ご飯 高野豆腐と白菜のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 キャベツと人参の磯和え | 米、じゃがいも、マ カロニ、三温糖、米 ぬか油 | 牛乳、ツナ油漬缶、 きな粉、凍り豆腐、 焼きのり | たまねぎ、キャベ ツ、人参、はくさい | みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、料理 酒、みりん風調味 料、削り節(だし 用)、塩 | 牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 183 mg |
| 5 (金 | チャンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ | 米、じゃがいも、米 ぬか油、米粉、押 麦、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉 | 人参、みかん、たま ねぎ、きゅうり、りん ご、大根、こまつ な、かぶ・根、切り 干しだいこん、にん にく、しょうが | ス、ケチャップ、削り 節(だし用)、酢、 塩、昆布(だし用)、 | 牛乳・菓子 七草粥 牛乳・みかん | エネルギー $_{538}$ kcal たんぱく質 $_{17.3}$ g 脂 質 $_{14.6}$ g |
| 6 (土) | ご飯 変とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 もやしむほうれん草のお浸し | 米、干しうどん、米 ぬか油、焼ふ、三 温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、 豚挽肉(赤身)、生 わかめ、かつお節 | 大根、たまねぎ、人 参、もやし、れんこ ん、ほうれんそう | | 牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳 | カルシウム 181 mg エネルギー 532 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 15.7 g カルシウム 161 mg |
| 9 (火) | ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜のごま和え | 米、小麦粉、三温 糖、バター、すりご ま、米ぬか油、ごま 油 | | はくさい、りんご、 キャベツ、たまね ぎ、人参、ほうれん そう、ねぎ | みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、塩、 こしょう | 牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 294 mg |
| 10 | ご飯 ボイルブロッコリー かぶのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 人参とれんこん炒め | 米、ミルクパン、米 ぬか油、米粉、バ ター、三温糖、片栗 粉 | 牛乳、かじき、豚挽 肉(赤身) | いちご、かぶ・根、 たまねぎ、人参、ブロッコリー、れんこ ん、こまつな、りん ご、にんにく、しょう が | みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、料理 酒、塩、こしょう | 牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・いちご | エネルギー $_{527}$ kcal たんぱく質 $_{21}$ g 脂 質 $_{16.8}$ g カルシウム $_{192}$ mg |
| 11 〜 木 | あけぼのご飯 さつま芋の甘煮 鶏肉と小松菜のすまし汁 松風焼き | 米、さつまいも、も ち米、三温糖、パン 粉、片栗粉、米ぬ か油、白ごま | 牛乳、鶏ひき肉、鶏 もも肉、あずき (乾)、あおのり | 人参、みかん、たま ねぎ、こまつな、れ んこん、たけのこ (ゆで)、しいたけ、 ごぼう、さやいんげ ん | しょうゆ、塩、料理 酒、昆布(だし用)、 みそ、削り節(だし 用)、みりん風調味 料 | 牛乳・菓子 だまこもちのあんこかけ 牛乳・みかん | エネルギー ₅₂₈ kcal たんぱく質 _{22.5} g 脂 質 _{9.4} g |
|) 12 ・ 金 | 野菜の煮物 麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白菜と小枣菜のさっぱり和え | 米、ミルクパン、押 麦、揚げ油、米粉、 米ぬか油、三温糖 | 牛乳、さわら、豚肉 (肩ロース)、きな粉 | 大根、はくさい、人 参、こまつな、ね ぎ、しょうが | みぞ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、みり ん風調味料、酢、 塩 | 牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳 | カルシウム ₁₈₄ mg エネルギー 543 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 20.5 g カルシウム 200 mg |
| 13 - ± | ご飯 白菜のすまし汁 | 米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖、ご ま油 | 肉(もも)、豚挽肉 (赤身)、ひじき | キャベツ、はくさ い、人参、たまね ぎ、もやし、万能ね ぎ | しょうゆ、削り節(だ し用)、みそ、料理 酒、塩、昆布(だし 用)、みりん風調味 料 | 牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳 | エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16 g カルシウム 248 mg |
| 15 (月) | ご飯 豆腐とわかめのスープ 豚肉のプルコギ 小松菜どもや1の酢醤油ナムル | 米、食パン、オリー ブ油、米ぬか油、ご ま油、三温糖 | ズ、生わかめ、あお のり | | しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、料理 酒、塩、昆布(だし 用) | 牛乳・菓子 のり塩トースト 棒チーズ 牛乳 | エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21 g カルシウム 250 mg |
| 16 | ご飯 豆乳シチュー 魚のムニエル 花野菜サラダ | 米、焼きそばめん、 さつまいも、米ぬか 油、米粉、ホール コーン缶、三温糖 米、ミルクパン、さと | サーモン、豚肉(もも)、鶏もも肉 | たまねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、カリフラワー、ねぎ、 しょうが、にんにく | 用)、酢、塩、こしょう | 牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳 | エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 184 mg |
| 水) | ご飯 大根と里芋のスープ 鶏肉の香味揚げ 三色お浸し ご飯 | いも、米粉、揚げ 油、三温糖、コーン スターチ、ごま油 米、小麦粉、米粉、 | 粉乳 | 根、たまねぎ、ね ぎ、人参、こまつ な、万能ねぎ はくさい、たまね | し用)、中濃ソース、料理酒、昆布 (だし用)、塩 | 牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・りんご 牛乳・菓子 | エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 204 mg エネルギー 512 kcal |
| へ 木) 19 | 油揚げと白菜のみそ汁 煮魚 ひじきと豆腐の炒り煮 | 米ぬか油、三温 糖、ごま油 米、食パン、じゃが | 腐、豚挽肉(赤 身)、鶏ひき肉、油 揚げ、ひじき 牛乳、鶏もも肉 | ぎ、人参、ほうれん そう、ねぎ、にら、 しょうが 人参、みかん、たま | 干し(だし用)、酢、 みりん風調味料、 料理酒、削り節(だ し用) 中濃ソース、ケ | チヂミ 牛乳 牛乳・菓子 | たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 214 mg エネルギー 587 kcal |
| 〜 金) | 切干大根ときゅうりのサラダ ご飯 | いも、米ぬか油、米 粉、押麦、三温糖、 バター 米、干しうどん、米 ぬか油、焼ふ、三 | 牛乳、豚肉(もも)、 豚挽肉(赤身)、生 | ねぎ、きゅうり、りん ご、切り干しだいこ ん、にんにく、しょう が 大根、たまねぎ、人 参、もやし、れんこ | ゆ、塩、カレー粉、 こしょう しょうゆ、みそ、煮 | シュガートースト 牛乳・みかん 牛乳・菓子 | たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 171 mg エネルギー 532 kcal |
| 企 生 ご 22 | 麩とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 もやしとほうれん草のお浸し ご飯 | 温糖 米、ミルクパン、オ | わかめ、かつお節 | たまねぎ、人参、も やし、れんこん、 | ん風調味料、削り 節(だし用)、塩 | 焼きうどん 牛乳 牛乳・菓子 | たんぱく質 22 g 脂 質 15.7 g カルシウム 161 mg エネルギー 542 kcal |
| の 月 ・ 23 | ベーコン入り野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き れんこんと水菜のサラダ ご飯 | 米ぬか油、三温糖 米、小麦粉、三温 糖、バター、すりご | 牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、脱脂粉 | きょうな、キャベツ、 セロリー はくさい、りんご、 キャベツ、たまね | みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、塩、 | ホットドッグ 牛乳 牛乳・菓子 | たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 174 mg エネルギー 564 kcal |
| · 火) 24 | 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜のごま和え ご飯 ポイルブロッコリー | ま、米ぬか油、ごま油 米、ミルクパン、米 ぬか油、米粉、バ | 乳、油揚げ 牛乳、かじき、豚挽 肉(赤身) | ぎ、人参、ほうれん そう、ねぎ いちご、かぶ・根、 たまねぎ、人参、ブ | こしょう みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理 | アップルケーキ 牛乳 牛乳・菓子 | たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 294 mg エネルギー 527 kcal |
| へ 水 し 25 | かぶのみそ汁 ^{魚ステーキの甘辛ソースかけ} 人参とれんこん炒め ご飯 | ター、三温糖、片栗 粉 米、もち米、米ぬか | 牛乳、鶏もも肉、木 | | 酒、塩、こしょう 削り節(だし用)、み | 青菜サンド 牛乳・いちご 牛乳・菓子 | たんぱく質 21 g 脂 質 16.8 g カルシウム 192 mg エネルギー 546 kcal |
| へ 木 し 26 | 豆腐ともやしのスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め 麦入りご飯 | 油、米粉、白ごま、 三温糖 米、ミルクパン、押 麦、揚げ油、米粉、 | 総豆腐、ピザ用 チーズ 牛乳、さわら、豚肉 (同ロース) きな粉 | キャベツ、人参、こ まつな 大根、はくさい、人 参、こまつな、ね | そ、しょうゆ、塩、昆 布(だし用)、こしょ う みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、みり | 生乳·菓子 | たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 237 mg エネルギー 543 kcal |
| 〜 金) 27 | 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白葉と小松葉のさっぱり和え ご飯 | 大塚り曲、木材、 米ぬか油、三温糖 米、じゃがいも、米 ぬか油、三温糖、ご | | ぎ、しょうが キャベツ、はくさ い、人参、たまね | ん風調味料、酢、塩 しようゆ、削り節(だ し用)、みそ、料理 | きな粉揚げパン 牛乳 牛乳・菓子 | たんぱく質 21 g 脂 質 20.5 g カルシウム 200 mg エネルギー 556 kcal |
| ・ 土 ・ 29 | 白菜の寸まし汁 家常豆腐 粉ふき芋 ご飯 豆腐とわかめのスープ | ま油 米、食パン、オリー ブ油、米ぬか油、ご | (赤身)、ひじき 牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、チー | ぎ、もやし、万能ね ぎ たまねぎ、もやし、 こまつな、にら、人 | 酒、塩、昆布(だし 用)、みりん風調味 料 しようゆ、削り節(だ し用)、酢、料理 | ひじきご飯牛乳牛乳・菓子のり塩トースト | たんぱく質 20.8 g 脂 質 16 g カルシウム 248 mg エネルギー 544 kcal |
| の 月) 30 | 豚肉のプルコギ 小松菜ともやしの酢醤油ナムル | ま油、三温糖 米、焼きそばめん、 さつまいも、米ぬか | ズ、生わかめ、あお のり 牛乳、豆乳、トラウト サーモン、豚肉(も **) のは ** pp | たまねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、 | 酒、塩、昆布(だし 用) みそ、煮干し(だし 用)、酢、塩、こしょ | 棒チーズ 牛乳 牛乳・菓子 みそラーメン | たんぱく質 24.1 g 脂 質 21 g カルシウム 250 mg エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.5 g |
| · 火) 31 | ロボンフュー 魚のムニエル 花野菜サラダ ご飯 大根と里芋のスープ | 油、米粉、ホールコーン缶、三温糖 米、ミルクパン、さといも、米粉、揚げ、カーニョョ | も)、鶏もも肉 牛乳、鶏肉、脱脂 粉乳 | カリフラワー、ねぎ、 しょうが、にんにく りんご、はくさい、大 根、たまねぎ、ね | し用)、中濃ソー | 牛乳 牛乳・菓子 ミルククリームサンド | 脂質 22.6 g カルシウム 184 mg エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g |
| 水 。 | 満肉の香味揚げ 三色お浸し | 油、三温糖、コーン スターチ、ごま油 | | ぎ、人参、こまつ な、万能ねぎ | ス、料理酒、昆布 (だし用)、塩 | 牛乳・りんご | 脂質 18.5 g カルシウム 204 mg |

今月の栄養価

| | 1/10///大线順 | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------|-------|------|------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|------|-------|
| | | エネルキ"ー | たんぱく質 | 脂質 | カリウム | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
| | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μ gRAE | mg | mg | mg | g | g |
| F | 3歳以上児 | 551 | 22.1 | 18.0 | 779 | 210 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.35 | 24 | 4.2 | 2.0 |
| | 3歳未満児 | 537 | 22.1 | 19.9 | 809 | 307 | 1.6 | 209 | 0.37 | 0.46 | 21 | 3.4 | 1.8 |

^{| 301 | 22.1 | 19.9 | 009 | 301 | 1.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 4.0 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 | 0.01 | 202 |}