献　立　表

令和6年1月

青い鳥保育園
富士見台聴こえとことばの教室

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	乳児午前おやつ 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、ほうれん	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）	チキンカレーライス 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	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	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 カルシウム 181 mg
6（土）	ご飯 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	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	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)、塩	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	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	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ	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（水）	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 野菜の煮物	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 カルシウム 184 mg
12（金）	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白菜と小松菜のさっぱり和え	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	みそ、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	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（土）	ご飯 白菜のすまし汁 家常豆腐 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(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 小松菜ともやしの酢醤油ナムル	米、食パン、オリーブ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、もやし、こまつな、にら、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 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（火）	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	牛乳、豆乳、トラウトサーモン、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	みそ、煮干し(だし用)、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
17（水）	ご飯 大根と里芋のスープ 鶏肉の香味揚げ 三色お浸し	米、ミルクパン、さといも、米粉、揚げ油、三温糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	りんご、はくさい、大根、たまねぎ、ねぎ、人参、こまつな、万能ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、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	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
18（木）	ご飯 油揚げと白菜のみそ汁 煮魚 ひじきと豆腐の炒り煮	米、小麦粉、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏ひき肉、油揚げ、ひじき	はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 214 mg
19（金）	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉	人参、みかん、たまねぎ、きゅうり、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	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 シュガートースト 牛乳・みかん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 171 mg
20（土）	ご飯 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	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	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)、塩	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	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
22（月）	ご飯 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	米、ミルクパン、オリーブ油、パン粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、人参、もやし、れんこん、きょうな、キャベツ、セロリー	酢、ケチャップ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 174 mg
23（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	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ	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
24（水）	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
25（木）	ご飯 豆腐ともやしのスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め	米、もち米、米ぬか油、米粉、白ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、こまつな	削り節(だし用)、みそ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 五平餅 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 237 mg
26（金）	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白菜と小松菜のさっぱり和え	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	みそ、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	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
27（土）	ご飯 白菜のすまし汁 家常豆腐 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(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
29（月）	ご飯 豆腐とわかめのスープ 豚肉のプルコギ 小松菜ともやしの酢醤油ナムル	米、食パン、オリーブ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、もやし、こまつな、にら、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 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
30（火）	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	牛乳、豆乳、トラウトサーモン、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	みそ、煮干し(だし用)、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
31（水）	ご飯 大根と里芋のスープ 鶏肉の香味揚げ 三色お浸し	米、ミルクパン、さといも、米粉、揚げ油、三温糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	りんご、はくさい、大根、たまねぎ、ねぎ、人参、こまつな、万能ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、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	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

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	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

＊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。