

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

令和6年2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 木	ご飯 （麩と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮） 白菜と水菜の磯和え	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、焼売、三温糖	牛乳、豚肉(赤身)、焼売のり	人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、トマト、いちご	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 お好み焼き	牛乳・みかん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15 g カルシウム 200 mg	
2 金	キーマカレー （大豆とさつま芋のサラダ 麦茶	米、さつまいも、米粉、米ぬか油、押麦、三温糖、小麦粉	牛乳、豚挽き肉、だいず	人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、トマト、いちご	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳・いちご	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 212 mg		
3 土	ご飯 （豆腐とにらのスープ 回鍋肉 かぶと人参の塩ナムル	米、マカロニ、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、人参、かぶ、根、もやし、たまねぎ、ピーマン、にら、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 和風マカロニ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 183 mg		
4 月	ご飯 （ポークカレーライス カリフラワーと水菜のサラダ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、豚肉(赤身)、あずき(乾)	人参、みかん、たまねぎ、カリフラワー、りんご、きょうな、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18 g カルシウム 180 mg		
5 火	ご飯 （豚肉と白菜のみそ汁 煮魚 人参はれんこんの塩きりひら煮	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、バター、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(赤身)	はくさい、れんこん、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、きやいんげん、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、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 トナーツツ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 202 mg		
6 水	ご飯 （ごま塩ご飯 豆腐とわかめのスープ 焼売 大根ときゅうりの中華和え	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、黒ごま、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、生わかめ	たまねぎ、りんご、大根、人参、ねぎ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナチーズトースト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 229 mg		
7 木	ご飯 （のっぺい汁 魚のみそ焼き ほうれん草と人参の醤油炒め	米、さといも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	人参、ほうれん草、大根、たまねぎ、ごぼう、ピーマン	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 164 mg		
8 金	ご飯 （豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが キャベツと小松菜のお浸し	米、じゃがいも、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、りんご、たまねぎ、もやし、こまつな、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 りんごジャムサンド	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 207 mg		
9 土	ご飯 （キャベツのスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロックリー	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 お好み焼きおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 164 mg		
10 火	ご飯 （豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉の風味焼き ひじきと油揚げの煮物	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(赤身)、油揚げ、ひじき、あおのり	キャベツ、人参、はくさい、もやし、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、万能ねぎ、きやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 あみかけ焼きそば	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 206 mg		
11 水	ご飯 （野菜とベーコンのスープ 魚のフリッター ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、はちみつ、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、かじきまぐら、ベーコン、クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、セロリ	酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 174 mg		
12 木	麦入りご飯 （白菜のすまし汁 肉豆腐 ほうれん草とぎょの磯和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、しらたき、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(赤身)、脱脂粉乳、焼売のり	はくさい、ほうれん草、人参、たまねぎ、もやし、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ブレンダーケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 281 mg		
13 金	ご飯 （鶏肉とさつま芋のみそ汁 魚のおろしソースかけ 小松菜とえのきの梅肉和え	米、ミルクパン、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、さわか、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、いちご、こまつな、大根、人参、きやいんげん、えのきだけ、うめずし、しょうが	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・いちご	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 209 mg		
14 土	ご飯 （豆腐とにらのスープ 回鍋肉 かぶと人参の塩ナムル	米、マカロニ、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、人参、かぶ、根、もやし、たまねぎ、ピーマン、にら、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 和風マカロニ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 183 mg		
15 月	ご飯 （ハヤシライス カリフラワーと水菜のサラダ	米、ミルクパン、米ぬか油、米粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(赤身)、あずき(乾)	たまねぎ、みかん、人参、カリフラワー、きょうな、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、塩、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 178 mg		
16 火	ご飯 （豚肉と白菜のみそ汁 煮魚 人参はれんこんの塩きりひら煮	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、バター、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(赤身)	はくさい、れんこん、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、きやいんげん、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、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 トナーツツ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 202 mg		
17 水	ご飯 （ごま塩ご飯 豆腐とわかめのスープ 焼売 大根ときゅうりの中華和え	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、黒ごま、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、生わかめ	たまねぎ、りんご、大根、人参、ねぎ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナチーズトースト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 229 mg		
18 木	ご飯 （のっぺい汁 魚のみそ焼き ほうれん草と人参の醤油炒め	米、さといも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	人参、ほうれん草、大根、たまねぎ、ごぼう、ピーマン	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 164 mg		
19 金	ご飯 （キャベツのスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロックリー	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 お好み焼きおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 164 mg		
20 土	ご飯 （麩と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮） 白菜と水菜の磯和え	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、焼売、三温糖	牛乳、豚肉(赤身)、焼売のり	人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、トマト、いちご	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 お好み焼き	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15 g カルシウム 200 mg		
21 月	ご飯 （豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉の風味焼き ひじきと油揚げの煮物	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(赤身)、油揚げ、ひじき、あおのり	キャベツ、人参、はくさい、もやし、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、万能ねぎ、きやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 あみかけ焼きそば	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 206 mg		
22 火	ご飯 （野菜とベーコンのスープ 魚のフリッター ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、はちみつ、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、かじきまぐら、ベーコン、クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、セロリ	酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 174 mg		
23 水	麦入りご飯 （じゃが芋とわかめのみそ汁 水葱入り豚肉の生焼き ツナと厚揚げの煮物	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(赤身)、生揚げ、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、わかめ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ、根、こまつな、しょうが	みそ、しょうゆ、ケチャップ、煮干し(だし用)、中濃ソース、みりん風調味料、料理酒、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 お好み焼き	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 189 mg		

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	カリウム 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	22.6	17.1	771	199	1.9	211	0.44	0.36	27	4.2	2.0
3歳未満児	535	22.4	19.2	802	297	1.6	218	0.40	0.47	23	3.4	1.7

*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。