

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6年3月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ 3時おやつ	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		
1 金	お花ご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 魚の西京焼き キャベツと菜の花のお浸し	米、さつまいも、米粉、コーンスターチ、三温糖、ホールコーン缶、ひなあられ(関東風)、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	かぶ・根、キャベツ、人参、なばな、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう、しょうが	甘みそ、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 米粉の若草色まんじゅう ひなあられ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 185 mg
2 土	ご飯 人参と玉葱のみそ汁 肉野菜炒め きゅうりのおかか和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、こまつな、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 194 mg
4 月	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 キャベツといんげんの酢醤油和え	米、じゃがいも、食パン、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、しらす干し、あおのり	たまねぎ、いちご、キャベツ、人参、さやいんげん	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 しらすのチーズホットサンド 牛乳・いちご	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 238 mg
5 火	ご飯 大根と人参のスープ 魚の香味焼き ほうれん草とエリンギ炒め	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、バター、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、豚挽肉(赤身)	大根、人参、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、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 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 193 mg
6 水	ご飯 ポイルブロッコリー 豆腐ともやしのみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め 切干大根と油揚げの煮物	米、コッペンパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	ブロッコリー、人参、もやし、たまねぎ、りんご、切り干しだいこん、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 おきつサンド 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 206 mg
7 木	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ コーンポテト	米、じゃがいも、スバゲティー、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、かじき、ベーコン、鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、ほうれんそう、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩スバゲティー 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 158 mg
8 金	チキンカレーライス 春キャベツの梅ドレッシングサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、うめ干し、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 きな粉トースト 牛乳・りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 161 mg
9 土	ご飯 玉葱とにらのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、人参、もやし、にら、こまつな、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 187 mg
11 月	ご飯 もやしとわかめのスープ 玉葱入り豚の生姜焼き ほうれん草と人参のお浸し	米、ミルクパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、生わかめ	たまねぎ、りんご、もやし、ほうれん草、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・りんご	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 163 mg
12 火	ご飯 いちご 大根と花麩のすまし汁 鶏のから揚げ 花野菜のカレーサラダ	米、焼き麩、揚げ油、三温糖、小麦粉、米ぬか油、バター	鶏肉、牛乳	大根、ほうれん草、生姜、ブロッコリー、カリフラワー、人参、にんにく、いちご	しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 カップケーキ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20 g 脂質 26.6 g カルシウム 196 mg
13 水	麦入りご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 小松菜と人参の磯和え	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、さば、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、バナナ、こまつな、人参、チンゲンサイ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16 g カルシウム 216 mg
14 木	ご飯 もやしとわかめのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	米、じゃがいも、干しうどん、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)、豚肉(もも)、生わかめ	もやし、たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな	削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩、昆布(だし用)、中濃ソース、こしょう	牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 160 mg
15 金	ごま塩ご飯 大根と麩のすまし汁 ぶりの照り焼き 野菜の煮物	米、食パン、三温糖、焼ふ、米ぬか油、黒ごま	牛乳、ぶり、鶏もも肉	人参、大根、りんご、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 153 mg
16 土	ミートソース ブロッコリーのサラダ コーンスープ いちご	スバゲティー、米ぬか油、米粉、三温糖	豚挽肉、ベーコン、チーズ、牛乳	にんにく、たまねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、いちご	トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、しょうゆ、米酢	牛乳・菓子 お菓子 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.4 g カルシウム 225 mg
18 月	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 キャベツといんげんの酢醤油和え	米、じゃがいも、食パン、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、しらす干し、あおのり	たまねぎ、いちご、キャベツ、人参、さやいんげん	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 しらすのチーズホットサンド 牛乳・いちご	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 238 mg

19	ご飯 大根と人参のスープ 魚の香味焼き ほうれん草とエリンギ炒め	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、バター、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、豚挽肉(赤身)	大根、人参、ほうれん草、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、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 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 193 mg
21	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ コーンポテト	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、かじき、ベーコン、鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、ほうれん草、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩スパゲティ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 158 mg
22	チキンカレーライス 春キャベツの梅ドレッシングサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、うめ干し、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 きな粉トースト 牛乳・りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 161 mg
23	ご飯 玉葱とにらのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、人参、もやし、にら、こまつな、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 187 mg
25	ご飯 人参の甘煮 豚肉とじゃが芋のスープ チキンソテー のり塩れんこん炒め	米、コッペパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)、あおのり	いよかん、たまねぎ、人参、れんこん、さやいんげん	しょうゆ、塩、みそ、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・いよかん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 143 mg
26	ご飯 玉葱とほうれん草のスープ 麻婆豆腐 大根と人参の甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、米ぬか油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、チーズ	大根、たまねぎ、ねぎ、人参、ほうれん草、にら、にんにく、しょうが、いよかん	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チーズ入りケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18.5 g カルシウム 305 mg
27	麦入りご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 小松菜と人参の磯和え	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、さば、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、バナナ、こまつな、人参、チンゲンサイ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16 g カルシウム 216 mg
28	ご飯 もやしとわかめのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	米、じゃがいも、干しうどん、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)、わかめ	もやし、たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな	削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩、昆布(だし用)、中濃ソース、こしょう	牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 160 mg
29	ご飯 さつま芋の甘煮 豚肉と大根のみそ汁 魚のごま照り焼き ほうれん草ともやしのお浸し	米、さつまいも、コッペパン、黒砂糖、白ごま、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さわら、豆乳、豚肉(もも)	いちご、大根、ほうれん草、たまねぎ、もやし、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 黒糖豆乳クリームサンド 牛乳・いちご	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 206 mg
30	ご飯 かぶと小松菜のスープ 酢豚 切干大根ときゅうりのナムル	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、かぶ・根、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、こまつな、きゅうり、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 キャロットスコーン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 210 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	18.0	761	195	1.8	225	0.38	0.33	24	4.7	2.0
3歳未満児	535	21.5	19.9	794	294	1.5	229	0.35	0.45	20	3.9	1.8

* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。