

# 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4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 (月)	ポークカレーライス 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、ごま油	牛乳、豚挽肉	大根、いちご、たまねぎ、人参、りんご、きゅうり、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・いちご	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 149 mg
2 (火)	ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のチーズ焼き 人参といんげんの塩炒め	米、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	人参、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 202 mg
3 (水)	ご飯 トマト 豆腐と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草とスナップえんどうのごま和え	米、コッペパン、米ぬか油、すりごま、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ほうれん草、トマト、大根、人参、ねぎ、スナップえんどう、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 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 182 mg
4 (木)	ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 煮魚 キャベツとチンゲンサイの酢醤油和え	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうが	みそ、しょうゆ、酢、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 188 mg
5 (金)	たけのご飯 玉葱とわかめのみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	米、じゃがいも、食パン、しらたき、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、鶏ひき肉、生わかめ	たまねぎ、こまつな、いちご、人参、もやし、たけのこ(ゆで)、レモン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15 g カルシウム 264 mg
6 (土)	ご飯 キャベツとほうれん草のスープ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め さつま芋と人参のサラダ	米、さつまいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	もやし、たまねぎ、キャベツ、人参、さやいんげん、ほうれん草、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 160 mg
8 (月)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、食パン、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ	バナナ、大根、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 217 mg
9 (火)	ご飯 豚肉とマカロニのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	米、小麦粉、三温糖、マカロニ、米ぬか油、バター、米粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、こまつな	ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 190 mg
10 (水)	麦入りご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 魚の風味焼き 人参のきんぴら	米、コッペパン、じゃがいも、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、油揚げ、鶏ひき肉、あおのり	人参、清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にら、さやえんどう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・清見オレンジ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 184 mg
11 (木)	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	米、さつまいも、スパゲティー、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、米粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、しらす干し	たまねぎ、人参、こまつな、もやし、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、トマトピューレ、ケチャップ、削り節(だし用)、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 529 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 213 mg
12 (金)	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、コッペパン、揚げ油、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、ベーコン、きな粉	かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、ほうれん草、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 163 mg
13 (土)	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 豚肉と野菜の煮物 人参とほうれん草のおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	人参、たまねぎ、大根、ほうれん草、万能ねぎ	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 そばろご飯 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16 g カルシウム 173 mg
15 (月)	ポークカレーライス 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、ごま油	牛乳、豚挽肉	大根、いちご、たまねぎ、人参、りんご、きゅうり、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・いちご	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 149 mg
16 (火)	ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のチーズ焼き 人参といんげんの塩炒め	米、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚挽肉(赤身)	人参、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 202 mg
17 (水)	ご飯 トマト 豆腐と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草とスナップえんどうのごま和え	米、コッペパン、米ぬか油、すりごま、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ほうれん草、トマト、大根、人参、ねぎ、スナップえんどう、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 ツナサンド 牛乳・りんご	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 182 mg

18	ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 煮魚 キャベツとチンゲンサイの酢醤油和え	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうが	みそ、しょうゆ、酢、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 188 mg
19	たけのご飯 玉葱とわかめのみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	米、じゃがいも、食パン、しらたき、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、鶏ひき肉、生わかめ	たまねぎ、こまつな、いちご、人参、もやし、たけのこ(ゆで)、レモン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15 g カルシウム 264 mg
20	ご飯 キャベツとほうれん草のスープ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め さつまいもと人参のサラダ	米、さつまいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	もやし、たまねぎ、キャベツ、人参、さやいんげん、ほうれんそう、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 160 mg
22	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、食パン、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ	バナナ、大根、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 217 mg
23	ご飯 豚肉とマカロニのスープ 鶏肉のトマト煮 ボイルキャベツ	米、小麦粉、三温糖、マカロニ、米ぬか油、バター、米粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、こまつな	クチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 190 mg
24	麦入りご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 魚の風味焼き 人参のきんぴら	米、コッペパン、じゃがいも、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、トラウトサーモン、油揚げ、鶏ひき肉、あおのり	人参、清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にら、さやえんどう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・清見オレンジ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 184 mg
25	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	米、さつまいも、スパゲティ、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、米粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、しらす干し	たまねぎ、人参、こまつな、もやし、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、トマトピューレ、クチャップ、削り節(だし用)、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 529 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 213 mg
26	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、コッペパン、揚げ油、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、かじき、ベーコン、きな粉	かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 163 mg
27	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 豚肉と野菜の煮物 人参とほうれん草のおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	人参、たまねぎ、大根、ほうれんそう、万能ねぎ	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 そばろご飯 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16 g カルシウム 173 mg
30	グリーンピースご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 つくねのあんかけ チンゲンサイと人参の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、バター、米ぬか油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	たまねぎ、チンゲンサイ、人参、もやし、グリーンピース、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 240 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	535	21.6	16.2	739	191	1.7	241	0.38	0.33	23	3.9	1.9
3歳未満児	524	21.7	18.5	777	292	1.5	242	0.35	0.45	19	3.2	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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。