

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5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 (水)	ごま塩ご飯 野菜のスープ こいのぼりハンバーグ 大根サラダ	米、パン粉、米ぬか油、黒ごま、三温糖、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、大根、さやいんげん、いちご	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 お祝いケーキ 牛乳・いちご	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 19.3 g カルシウム 229 mg
2 (木)	ご飯 キャベツのスープ 鶏肉とコーンの塩炒め スティックきゅうり	米、ホールコーン缶、米ぬか油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12 g カルシウム 156 mg
7 (火)	ご飯 もやしのスープ ポテトロッケ キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、ホールコーン缶、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、人参、さやいんげん	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、中濃ソース、料理酒、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 167 mg
8 (水)	麦入りご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物	ほうれん草ともやしのおかか和え 米、食パン、押麦、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	ほうれんそう、たまねぎ、人参、もやし、ごぼう、切り干しだいこん、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 193 mg
9 (木)	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜と人参炒め	米、米粉、米ぬか油、三温糖、ほろさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豆乳	こまつな、たまねぎ、人参、バナナ、ねぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のバナナケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 257 mg
10 (金)	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚の豆乳ソースかけ 粉ふき芋	トマト 米、コッペパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、かじき、豆乳、鶏もも肉、あずき(乾)	ジュースフルーツ、トマト、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、グリーンアスパラガス	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 159 mg
11 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のブルコギ 人参とチンゲンサイのさっぱり和え	米、スパゲティ、米ぬか油、ごま油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、にら、チンゲンサイ、万能ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 170 mg
13 (月)	ご飯 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き アスパラと人参炒め	米、食パン、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム	たまねぎ、バナナ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、料理酒、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15 g カルシウム 196 mg
14 (火)	ご飯 鶏肉とレタスのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ かぼちゃの甘煮	ボイルえんどう 米、小麦粉、三温糖、揚げ油、米ぬか油、米粉、バター	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、スナップえんどう、人参、りんご	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 182 mg
15 (水)	ご飯 麩とわかめのすまし汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え	米、コッペパン、米ぬか油、焼ふ、すりごま、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、生わかめ	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、人参、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・グレープフルーツ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 211 mg
16 (木)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の梅焼き 人参の塩きんぴら煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、さやいんげん、うめ干し	みそ、中濃ソース、みりん風調味料、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 208 mg
17 (金)	チキンカレーライス ひじき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	牛乳、鶏もも肉、きな粉、ひじき	たまねぎ、人参、きゅうり、もやし、りんご、にんにく、しょうが、そらまめ	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 茹でそら豆 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 154 mg
18 (土)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 じゃが芋のみそそば煮 小松菜と大根のお浸し	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、人参、大根、こまつな、ごぼう	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、塩、昆布(だし用)、料理酒、みりん風調味料	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 183 mg
20 (月)	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め 三色ナムル	米、コッペパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、もやし、人参、ピーマン、こまつな	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・バナナ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 196 mg
21 (火)	ご飯 玉葱ともやしのスープ ポテトロッケ キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、ホールコーン缶、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、もやし、そらまめ、こまつな、人参	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、中濃ソース、料理酒、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 茹でそら豆 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 168 mg
22 (水)	麦入りご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物	ほうれん草ともやしのおかか和え 米、食パン、押麦、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	ほうれんそう、たまねぎ、人参、もやし、ごぼう、切り干しだいこん、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 193 mg

23	ご飯 （春雨スープ 木 麻婆豆腐 ） 小松菜と人参炒め	米、米粉、米ぬか油、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豆乳	こまつな、たまねぎ、人参、バナナ、ねぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のバナナケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 257 mg
24	ご飯 トマト （鶏肉とかぶのスープ 金 魚の豆乳ソースかけ ） 粉ふき芋	米、コッペパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、かじき、豆乳、鶏もも肉、あずき(乾)	ジュースフルーツ、トマト、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、グリーンアスパラガス	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・ジュースフルーツ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 159 mg
25	ご飯 （キャベツのみそ汁 土 豚肉のブルコギ ） 人参とチンゲンサイのさっぱり和え	米、スパゲティ、米ぬか油、ごま油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、にら、チンゲンサイ、万能ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 170 mg
27	ご飯 （玉葱とじゃが芋のスープ 月 鶏肉のパン粉焼き ） アスパラと人参炒め	米、食パン、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム	たまねぎ、バナナ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、料理酒、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15 g カルシウム 196 mg
28	ご飯 ボイルえんどう （鶏肉とレタスのみそ汁 火 魚ステーキの甘辛ソースかけ ） かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、米ぬか油、米粉、バター	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、スナップえんどう、人参、りんご	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 182 mg
29	ご飯 （麩とわかめのすまし汁 水 肉野菜炒め ） 小松菜のごま和え	米、コッペパン、米ぬか油、焼ふ、すりごま、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、生わかめ	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、人参、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・グレープフルーツ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 211 mg
30	ご飯 （豆腐と油揚げのみそ汁 木 魚の梅焼き ） 人参の塩きんぴら煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、さやいんげん、うめ干し	みそ、中濃ソース、みりん風調味料、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 208 mg
31	ご飯のじゃこ添え （キャベツのすまし汁 金 カレー肉じゃが ） きゅうりともやしの酢醤油和え	米、じゃがいも、食パン、はちみつ、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、じゃこ、きな粉	メロン、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳・メロン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 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	531	20.7	16.3	754	188	1.9	226	0.36	0.32	23	4.9	1.9
3歳未満児	520	20.9	18.5	789	289	1.6	229	0.34	0.44	20	4.0	1.7

* 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。