

# 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6月

| 日<br>／<br>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<br>(土)    | ご飯<br>玉葱となすのみそ汁<br>豚肉と大根の煮物<br>ほうれん草とキャベツのお浸し       | 米、米ぬか油、三温糖                       | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ひじき           | 大根、人参、ほうれんそう、なす、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん             | 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<br>ひじきご飯<br>牛乳               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 548 kcal<br>19.4 g<br>16.3 g<br>163 mg |
| 3<br>(月)    | ハヤシライス<br>切干大根と小松菜のサラダ                              | 米、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖         | 牛乳、豚肉(もも)                      | たまねぎ、バナナ、人参、こまつな、マッシュルーム、切り干しだいこん            | ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、酢、中濃ソース、塩、こしょう                        | 牛乳・菓子<br>黒糖トースト<br>牛乳・バナナ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 599 kcal<br>17 g<br>21.2 g<br>194 mg   |
| 4<br>(火)    | ご飯<br>豆腐とキャベツのスープ<br>豚肉となすの中華炒め<br>もやしと人参のさっぱり和え    | 米、ホールコーン缶、米ぬか油、バター、片栗粉、三温糖、ごま油   | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐               | もやし、なす、キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、そらまめ、にんにく、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<br>そら豆とコーンのバターライス<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 563 kcal<br>19.4 g<br>18.2 g<br>170 mg |
| 5<br>(水)    | ご飯<br>鶏肉とかぼちゃのみそ汁<br>魚の竜田揚げあんかけ<br>スナップえんどうと人参のごま和え | 米、バンズパン、片栗粉、三温糖、揚げ油、すりごま         | 牛乳、さば、鶏もも肉                     | 人参、かぼちゃ、たまねぎ、スナップえんどう、りんご、にんじん、しょうが、にんにく     | みそ、しょうゆ、料理酒、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)                    | 牛乳・菓子<br>キャロットジャムサンド<br>牛乳         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 518 kcal<br>25.2 g<br>10 g<br>173 mg   |
| 6<br>(木)    | ご飯<br>もやしとセロリのスープ<br>豚肉のマリアナソース<br>粉ふき芋             | 米、じゃがいも、干しうどん、オリーブ油、三温糖          | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、生わかめ          | たまねぎ、もやし、人参、ほうれんそう、セロリー                      | トマトピューレ、削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、中濃ソース、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう | 牛乳・菓子<br>鶏肉とわかめのうどん<br>牛乳          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 512 kcal<br>21.1 g<br>16 g<br>143 mg   |
| 7<br>(金)    | ご飯<br>豆腐と玉葱のすまし汁<br>煮魚<br>豚肉と根菜のきんぴら煮               | 米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、三温糖、米ぬか油  | 牛乳、赤魚、木綿豆腐、ピザ用チーズ、豚肉(もも)       | 人参、ジュースフルーツ、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、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、昆布(だし用)、料理酒、塩                      | 牛乳・菓子<br>コーンチーズトースト<br>牛乳・ジュースフルーツ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 509 kcal<br>22.7 g<br>14.8 g<br>229 mg |
| 8<br>(土)    | ご飯<br>油揚げと玉葱のすまし汁<br>豚肉のくわ焼き<br>野菜炒め                | 米、米粉、米ぬか油、三温糖                    | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ             | キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、にら                          | しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう               | 牛乳・菓子<br>米粉の豆乳ケーキ<br>牛乳            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 552 kcal<br>18.5 g<br>22.8 g<br>178 mg |
| 10<br>(月)   | ご飯<br>レタススープ<br>酢豚<br>もやしとアスパラのナムル                  | 米、バンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳                 | たまねぎ、バナナ、人参、もやし、レタス、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、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<br>豆乳クリームサンド<br>牛乳・バナナ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 523 kcal<br>17.7 g<br>16.2 g<br>147 mg |
| 11<br>(火)   | 麦入りご飯<br>じゃが芋と玉葱のみそ汁<br>魚の風味焼き<br>人参とインゲンのおかか和え     | 米、スパゲティー、じゃがいも、米ぬか油、押麦、米粉、オリーブ油  | 牛乳、さわか、ハム、かつお節、あおのり            | たまねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、こまつな、しょうが、にんにく           | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、こしょう                          | 牛乳・菓子<br>キャベツの塩スパゲティー<br>牛乳        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 523 kcal<br>23.7 g<br>15.7 g<br>173 mg |
| 12<br>(水)   | ごま塩ご飯<br>豆腐と大根のスープ<br>焼売<br>三色甘酢和え                  | 米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、三温糖、米ぬか油、黒ごま   | 牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶          | たまねぎ、メロン、キャベツ、大根、チンゲンサイ、万能ねぎ、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)、こしょう                       | 牛乳・菓子<br>ツナトースト<br>牛乳・メロン          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 507 kcal<br>21.6 g<br>12.5 g<br>190 mg |
| 13<br>(木)   | ご飯<br>玉葱とベーコンのスープ<br>魚のパン粉焼き<br>人参とズッキーニの醤油炒め       | じゃがいも、米、揚げ油、パン粉、オリーブ油、三温糖、米ぬか油   | 牛乳、トラウトサーモン、ベーコン               | たまねぎ、人参、ズッキーニ、ほうれんそう                         | みそ、料理酒、酢、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう                     | 牛乳・菓子<br>じゃが芋のみそがらめ<br>牛乳          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 513 kcal<br>19.7 g<br>20.1 g<br>157 mg |
| 14<br>(金)   | ご飯<br>麩ともやしのみそ汁<br>鶏肉と冬瓜の煮物<br>小松菜と大根の磯和え           | 米、バンズパン、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉          | 牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、白いんげんまめ(乾)、焼きのり | とうがん、人参、たまねぎ、こまつな、大根、もやし                     | トマトピューレ、ケチャップ、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<br>バンズパン<br>ボーケビーンズ<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 530 kcal<br>25 g<br>14.1 g<br>201 mg   |
| 15<br>(土)   | ご飯<br>玉葱となすのみそ汁<br>豚肉と大根の煮物<br>ほうれん草とキャベツのお浸し       | 米、米ぬか油、三温糖                       | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ひじき           | 大根、人参、ほうれんそう、なす、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん             | 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<br>ひじきご飯<br>牛乳               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 548 kcal<br>19.4 g<br>16.3 g<br>163 mg |
| 17<br>(月)   | ポークカレーライス<br>切干大根と小松菜のサラダ                           | 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖   | 牛乳、豚肉(もも)                      | 人参、バナナ、たまねぎ、こまつな、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<br>黒糖トースト<br>牛乳・バナナ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 595 kcal<br>18.1 g<br>19.5 g<br>195 mg |

|    |                                                         |                                  |                                |                                              |                                                          |                                    |                                                              |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 18 | ご飯<br>（豆腐とキャベツのスープ<br>火 豚肉となすの中華炒め<br>） もやしと人参のさっぱり和え   | 米、ホールコーン缶、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油       | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、かつお節          | もやし、なす、キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、にんにく、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<br>おかかとコーンの焼きおにぎり<br>牛乳      | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 169 mg |
| 19 | ご飯<br>（鶏肉とかぼちゃのみそ汁<br>水 魚の竜田揚げあんかけ<br>） スナッペンとうと人参のごま和え | 米、バンズパン、片栗粉、三温糖、揚げ油、すりごま         | 牛乳、さば、鶏もも肉                     | 人参、かぼちゃ、たまねぎ、スナッペンとう、りんご、にら、しょうが、にんにく        | みそ、しょうゆ、料理酒、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)                    | 牛乳・菓子<br>キャロットジャムサンド<br>牛乳         | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 10 g<br>カルシウム 173 mg   |
| 20 | ご飯<br>（もやしとセロリのスープ<br>木 豚肉のマリアナソース<br>） 粉ふき芋            | 米、じゃがいも、干しうどん、オリーブ油、三温糖          | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、生わかめ          | たまねぎ、もやし、人参、ほうれんそう、セロリ                       | トマトピューレ、削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、中濃ソース、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう | 牛乳・菓子<br>鶏肉とわかめのうどん<br>牛乳          | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 16 g<br>カルシウム 143 mg   |
| 21 | ご飯<br>（豆腐と玉葱のすまし汁<br>金 煮魚<br>） 豚肉と根菜のきんぴら煮              | 米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、三温糖、米ぬか油  | 牛乳、赤魚、木綿豆腐、ピザ用チーズ、豚肉(もも)       | 人参、ジュシーフルーツ、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、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、昆布(だし用)、料理酒、塩                      | 牛乳・菓子<br>コーンチーズトースト<br>牛乳・ジュシーフルーツ | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 229 mg |
| 22 | ご飯<br>（油揚げと玉葱のすまし汁<br>土 豚肉のくわ焼き<br>） 野菜炒め               | 米、米粉、米ぬか油、三温糖                    | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ             | キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、にら                          | しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう               | 牛乳・菓子<br>米粉の豆乳ケーキ<br>牛乳            | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 22.8 g<br>カルシウム 178 mg |
| 24 | ご飯<br>（レタススープ<br>月 酢豚<br>） もやしとアスパラのナムル                 | 米、バンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳                 | たまねぎ、バナナ、人参、もやし、レタス、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、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<br>豆乳クリームサンド<br>牛乳・バナナ       | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 147 mg |
| 25 | 麦入りご飯<br>（じゃが芋と玉葱のみそ汁<br>火 魚の風味焼き<br>） 人参といんげんのおかか和え    | 米、スパゲティ、じゃがいも、米ぬか油、押麦、米粉、オリーブ油   | 牛乳、さわか、ハム、かつお節、あおのり            | たまねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、こまつな、しょうが、にんにく           | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、こしょう                          | 牛乳・菓子<br>キャベツの塩スパゲティ<br>牛乳         | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 173 mg |
| 26 | ごま塩ご飯<br>（豆腐と大根のスープ<br>水 焼売<br>） 三色甘酢和え                 | 米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、三温糖、米ぬか油、黒ごま   | 牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶          | たまねぎ、メロン、キャベツ、大根、チンゲンサイ、万能ねぎ、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)、こしょう                       | 牛乳・菓子<br>ツナトースト<br>牛乳・メロン          | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 190 mg |
| 27 | ご飯<br>（玉葱とベーコンのスープ<br>木 魚のパン粉焼き<br>） 人参とズッキーニの醤油炒め      | じゃがいも、米、揚げ油、パン粉、オリーブ油、三温糖、米ぬか油   | 牛乳、トラウトサーモン、ベーコン               | たまねぎ、人参、ズッキーニ、ほうれんそう                         | みそ、料理酒、酢、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう                     | 牛乳・菓子<br>じゃが芋のみそがらめ<br>牛乳          | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 157 mg |
| 28 | ご飯<br>（麩ともやしのみそ汁<br>金 鶏肉と冬瓜の煮物<br>） 小松菜と大根の磯和え          | 米、バンズパン、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉          | 牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、白いんげんまめ(乾)、焼きのり | とうがん、人参、たまねぎ、こまつな、大根、もやし                     | トマトピューレ、ケチャップ、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<br>バンズパン<br>ボークビーンズ<br>牛乳    | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 25 g<br>脂 質 14.1 g<br>カルシウム 201 mg   |
| 29 | ご飯<br>（豆腐とキャベツのスープ<br>土 玉葱入り豚肉の生姜焼き<br>） きゅうりと人参のサラダ    | 米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油               | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳          | 人参、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しょうが                  | しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)                    | 牛乳・菓子<br>プレーンケーキ<br>牛乳             | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 21.9 g<br>カルシウム 250 mg |

今月の栄養価

|       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μ gRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-------|---------------|------------|---------|------------|-------------|---------|-----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 3歳以上児 | 532           | 20.9       | 16.4    | 746        | 181         | 1.8     | 240             | 0.40         | 0.33         | 21          | 4.4       | 2.0        |
| 3歳未満児 | 521           | 21.1       | 18.6    | 782        | 283         | 1.5     | 240             | 0.37         | 0.45         | 18          | 3.6       | 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。