

# 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7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>－<br>月<br>－  | ご飯<br>じゃが芋とわかめのスープ<br>回鍋肉<br>ズッキーニと人参の中華和え                | 米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油                     | 牛乳、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、生わかめ      | キャベツ、スイカ、人参、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、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、酢、昆布(だし用)、塩           | 牛乳・菓子<br>クリームチーズサンド<br>牛乳・スイカ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 541 kcal<br>18.4 g<br>19 g<br>167 mg   |
| 2<br>－<br>火<br>－  | ごまふり梅ご飯<br>茹でかぼちゃ<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>魚の照り焼き<br>ほうれん草と人参のお浸し | 米、焼きそばめん、米ぬか油、白ごま、三温糖                         | 牛乳、さくら、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり | かぼちゃ、ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、うめ干し、しょうが    | みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう     | 牛乳・菓子<br>ソース焼きそば<br>牛乳                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 514 kcal<br>23.9 g<br>16.6 g<br>221 mg |
| 3<br>－<br>水<br>－  | ご飯<br>メロン<br>じゃが芋とベーコンのスープ<br>チキンソテー<br>ラタトゥユ             | 米、黒糖パン、とうもろこし、じゃがいも、三温糖、米粉、米ぬか油、コーンスターチ、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳             | メロン、たまねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、人参、黄ピーマン、にんにく          | 料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう                                 | 牛乳・菓子<br>ミルククリームサンド<br>茹でとうもろこし<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 533 kcal<br>20.9 g<br>14.2 g<br>188 mg |
| 4<br>－<br>木<br>－  | ご飯<br>豚肉と冬瓜のみそ汁<br>鮭フライ<br>キャベツともやしのさっぱり和え                | 米、もち米、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、白ごま                | 牛乳、トラウトサーモン、豚肉(もも)            | キャベツ、とうがん、たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ                 | みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう          | 牛乳・菓子<br>五平餅<br>牛乳                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 566 kcal<br>24.7 g<br>14.3 g<br>179 mg |
| 5<br>－<br>金<br>－  | お星さまキーマカレー<br>コロコロサラダ<br>トマト                              | 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、バター、米粉                   | 牛乳、豚挽肉(赤身)                    | 人参、たまねぎ、トマト、もも缶、メロン、みかん缶、きゅうり、にんにく、しょうが、セロリー | トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、塩、ココア(ビュアココア)、カレー粉、こしょう | 牛乳・菓子<br>ココアラスク<br>フルーツポンチ<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 541 kcal<br>17.7 g<br>15.6 g<br>144 mg |
| 6<br>－<br>土<br>－  | ご飯<br>豆腐と玉葱のすまし汁<br>豚肉と野菜のみそ煮<br>人参とオクラのおかか和え             | 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    | たまねぎ、人参、キャベツ、オクラ                             | しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩             | 牛乳・菓子<br>そばろご飯<br>牛乳                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 566 kcal<br>21 g<br>16.6 g<br>172 mg   |
| 8<br>－<br>月<br>－  | ご飯<br>麩と大根のみそ汁<br>豚肉のごま油風味炒め<br>二色甘酢和え                    | 米、パンズパン、三温糖、ごま油、焼ふ、片栗粉                        | 牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ               | キャベツ、大根、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、ブルーベリー、りんご、にんにく       | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩                           | 牛乳・菓子<br>ブルーベリージャムサンド<br>棒チーズ<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 545 kcal<br>20.3 g<br>19.7 g<br>226 mg |
| 9<br>－<br>火<br>－  | ご飯<br>鶏肉とレタスのスープ<br>魚のオニオンソースかけ<br>人参といんげんの塩炒め            | 米、小麦粉、三温糖、米ぬか油、米粉、バター                         | 牛乳、かじき、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳    | 人参、たまねぎ、レタス、さやいんげん                           | しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう                              | 牛乳・菓子<br>ヨーグルト蒸しパン<br>牛乳              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 532 kcal<br>22.3 g<br>16.7 g<br>251 mg |
| 10<br>－<br>水<br>－ | ご飯<br>玉葱とチンゲンサイのすまし汁<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ<br>切干大根ときゅうりのサラダ    | 米、じゃがいも、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖                    | 牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり            | スイカ、たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん             | しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)                          | 牛乳・菓子<br>しらすトースト<br>牛乳・スイカ            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 521 kcal<br>20 g<br>15.8 g<br>179 mg   |
| 11<br>－<br>木<br>－ | 麦入りご飯<br>豚肉と油揚げのみそ汁<br>煮魚<br>小松菜と人参の磯和え                   | 米、とうもろこし、押麦、三温糖                               | 牛乳、さば、豚肉(もも)、油揚げ、焼きのり         | こまつな、たまねぎ、キャベツ、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、料理酒、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)    | 牛乳・菓子<br>とうもろこしご飯<br>牛乳               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 520 kcal<br>22.8 g<br>12.2 g<br>220 mg |
| 12<br>－<br>金<br>－ | ご飯<br>豆腐ともやしのスープ<br>麻婆茄子<br>きゅうりのごま酢和え                    | 米、コッペンパン、揚げ油、三温糖、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、すりごま、ごま油       | 牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐               | きゅうり、なす、もやし、人参、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが           | しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料               | 牛乳・菓子<br>揚げパン<br>牛乳                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 509 kcal<br>20.3 g<br>17 g<br>179 mg   |
| 13<br>－<br>土<br>－ | ご飯<br>じゃが芋と玉葱のみそ汁<br>豚肉のねぎ塩炒め<br>もやしとほうれん草のナムル            | 米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油                     | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉              | もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン                   | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、こしょう                        | 牛乳・菓子<br>和風マカロニ<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>21.9 g<br>17.6 g<br>145 mg |
| 16<br>－<br>火<br>－ | ごまふり梅ご飯<br>茹でかぼちゃ<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>魚の照り焼き<br>ほうれん草と人参のお浸し | 米、焼きそばめん、米ぬか油、白ごま、三温糖                         | 牛乳、さくら、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり | かぼちゃ、ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、うめ干し、しょうが    | みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう     | 牛乳・菓子<br>ソース焼きそば<br>牛乳                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 514 kcal<br>23.9 g<br>16.6 g<br>221 mg |
| 17<br>－<br>水<br>－ | ご飯<br>メロン<br>じゃが芋とベーコンのスープ<br>チキンソテー<br>ラタトゥユ             | 米、黒糖パン、とうもろこし、じゃがいも、三温糖、米粉、米ぬか油、コーンスターチ、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳             | メロン、たまねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、人参、黄ピーマン、にんにく          | 料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう                                 | 牛乳・菓子<br>ミルククリームサンド<br>茹でとうもろこし<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 533 kcal<br>20.9 g<br>14.2 g<br>188 mg |
| 18<br>－<br>木<br>－ | ご飯<br>豚肉と冬瓜のみそ汁<br>鮭フライ<br>キャベツともやしのさっぱり和え                | 米、もち米、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、白ごま                | 牛乳、トラウトサーモン、豚肉(もも)            | キャベツ、とうがん、たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ                 | みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう          | 牛乳・菓子<br>五平餅<br>牛乳                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 566 kcal<br>24.7 g<br>14.3 g<br>179 mg |

|    |                                                              |                                        |                              |                                        |                                                 |                                     |                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 19 | チキンカレーライス<br>(金)ひじきと小松菜のサラダ                                  | 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター         | 牛乳、鶏もも肉、ひじき                  | メロン、たまねぎ、人参、こまつな、大根、りんご、にんにく、しょうが      | 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<br>シュガートースト<br>牛乳・メロン         | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 181 mg |
| 20 | ご飯<br>(土)豆腐と玉葱のすまし汁<br>豚肉と野菜のみそ煮<br>(金)人参とオクラのおかか和え          | 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   | たまねぎ、人参、キャベツ、オクラ                       | しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩          | 牛乳・菓子<br>そばろご飯<br>牛乳                | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 16.6 g<br>カルシウム 172 mg   |
| 22 | ご飯<br>(月)麩と大根のみそ汁<br>豚肉のごま油風味炒め<br>(金)二色甘酢和え                 | 米、パンズパン、三温糖、ごま油、焼ふ、片栗粉                 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ              | キャベツ、大根、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、ブルーベリー、りんご、にんにく | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩                        | 牛乳・菓子<br>ブルーベリージャムサンド<br>棒チーズ<br>牛乳 | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 19.7 g<br>カルシウム 226 mg |
| 23 | ご飯<br>(火)鶏肉とレタスのスープ<br>魚のオニオンソースかけ<br>(金)人参といんげんの塩炒め         | 米、小麦粉、三温糖、米ぬか油、米粉、バター                  | 牛乳、かじき、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳   | 人参、たまねぎ、レタス、さやいんげん                     | しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう                           | 牛乳・菓子<br>ヨーグルト蒸しパン<br>牛乳            | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 16.7 g<br>カルシウム 251 mg |
| 24 | ご飯<br>(水)玉葱とチンゲンサイのすまし汁<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ<br>(金)切干大根ときゅうりのサラダ | 米、じゃがいも、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖             | 牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり           | スイカ、たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん       | しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)                       | 牛乳・菓子<br>しらすトースト<br>牛乳・スイカ          | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 179 mg   |
| 25 | 麦入りご飯<br>(木)豚肉と油揚げのみそ汁<br>煮魚<br>(金)小松菜と人参の磯和え                | 米、とうもろこし、押麦、三温糖                        | 牛乳、さば、豚肉(もも)、油揚げ、焼きのり        | こまつな、たまねぎ、キャベツ、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、料理酒、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用) | 牛乳・菓子<br>とうもろこしご飯<br>牛乳             | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 220 mg |
| 26 | ご飯<br>(金)豆腐ともやしのスープ<br>麻婆茄子<br>(金)きゅうりのごま酢和え                 | 米、コッペパン、揚げ油、三温糖、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、すりごま、ごま油 | 牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐              | きゅうり、なす、もやし、人参、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが     | しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料            | 牛乳・菓子<br>揚げパン<br>牛乳                 | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17 g<br>カルシウム 179 mg   |
| 27 | ご飯<br>(土)じゃが芋と玉葱のみそ汁<br>豚肉のねぎ塩炒め<br>(金)もやしとほうれん草のナムル         | 米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油              | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉             | もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン             | みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、こしょう                     | 牛乳・菓子<br>和風マカロニ<br>牛乳               | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 145 mg |
| 29 | ご飯 トマト<br>(月)豚肉と野菜のスープ<br>タンドリーチキン<br>(金)リヨネーズポテト            | 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、オリーブ油             | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、きな粉 | スイカ、トマト、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな              | しょうゆ、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう                        | 牛乳・菓子<br>きな粉トースト<br>牛乳・スイカ          | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 14.2 g<br>カルシウム 179 mg |
| 30 | ご飯 かぼちゃの甘煮<br>(火)豆腐と大根のみそ汁<br>魚のごま照り焼き<br>(金)ほうれん草ともやしのお浸し   | 米、干しうどん、白ごま、三温糖、米ぬか油                   | 牛乳、さくら、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ       | かぼちゃ、ほうれんそう、大根、もやし、たまねぎ、人参、ねぎ、しょうが     | みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩     | 牛乳・菓子<br>きつね煮込みうどん<br>牛乳            | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 216 mg |
| 31 | ご飯 人参の甘煮<br>(水)もやしと玉葱のすまし汁<br>おろしハンバーグ<br>(金)粉ふき芋            | 米、食パン、じゃがいも、パン粉、三温糖、米ぬか油               | 牛乳、豚挽肉(赤身)、ピザ用チーズ、ハム         | たまねぎ、大根、人参、もやし、こまつな、ピーマン               | ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう      | 牛乳・菓子<br>ピザトースト<br>牛乳               | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 229 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>μgRAE | 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           | 21.6       | 16.0    | 737        | 194         | 1.8     | 220            | 0.37         | 0.34         | 22          | 4.2       | 1.9        |
| 3歳未満児 | 522           | 21.6       | 18.3    | 776        | 294         | 1.5     | 225            | 0.35         | 0.46         | 19          | 3.5       | 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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。