

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8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 (木)	麦入りご飯 ～ 麩ともやしのみそ汁 魚のおろしソースかけ ～ 焼きなすとオクラの煮浸し	米、押麦、米ぬか油、米粉、焼ふ、ごま油、三温糖	牛乳、さわら、鶏もも肉	なす、人参、大根、もやし、たまねぎ、オクラ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 163 mg
2 (金)	ご飯 ～ 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き ～ かぼちゃのサラダ	米、バンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、あおのり	スイカ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、みそ、昆布(だし用)	牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・スイカ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 169 mg
3 (土)	ご飯 ～ 大根とキャベツのみそ汁 豚肉と野菜の煮物 ～ チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、大根、キャベツ、チンゲンサイ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 ブレーンケーキ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg
5 (月)	ポークカレーライス ～ キャベツ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、ホールコーン缶、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、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 チーズラスク 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 172 mg
6 (火)	ご飯 ～ 豚肉とズッキーニのスープ 魚のフリッター ～ 大根のさっぱり和え	米、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、バター、三温糖	牛乳、かじき、豚肉(もも)、脱脂粉乳	大根、人参、ズッキーニ、たまねぎ、チンゲンサイ	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 226 mg
7 (水)	ご飯 ～ 豆腐ともやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き ～ キャベツと人参炒め	米、食パン、とうもろこし、三温糖、バター、ごま、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	メロン、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、さやいんげん、しょうが	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 セサミトースト 牛乳・メロン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 205 mg
8 (木)	ご飯 ～ 鶏肉とじゃが芋のすまし汁 煮魚 ～ 人参のみそきんぴら	米、スパゲティ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、米粉	牛乳、さば、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、かつお節	人参、たまねぎ、オクラ、なす、ズッキーニ、しょうが、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、みそ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 夏野菜ミートスパゲティ 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 173 mg
9 (金)	ご飯 ～ 豆腐と春雨のスープ チンジャオロースー ～ 中華風トマト	米、バンズパン、三温糖、はるさめ、米ぬか油、片栗粉、ごま油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳	トマト、スイカ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、南瓜、人参、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 かぼちゃ豆乳クリームサンド 牛乳・スイカ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 163 mg
10 (土)	ご飯 ～ キャベツと人参のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 ～ もやしと小松菜のごま和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、かつお節	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 186 mg
13 (火)	ふりかけご飯 ～ キャベツとセロリのスープ ツナと大豆のトマト煮 ～ ズッキーニ炒め	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、ツナ油漬缶、だいず(乾)、きな粉	メロン、たまねぎ、ズッキーニ、人参、キャベツ、セロリー	トマトピューレ、ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳・メロン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 173 mg
14 (水)	ご飯 ～ 高野豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め ～ 小松菜と人参の磯和え	米、食パン、バター、はちみつ、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、高野豆腐、油揚げ、焼きのり	こまつな、人参、キャベツ、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 218 mg
15 (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、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、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
16 (金)	ご飯 ～ 高野豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き ～ かぼちゃのサラダ	米、バンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、豚挽肉(赤身)、あおのり	スイカ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、みそ、昆布(だし用)	牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・スイカ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 169 mg
17 (土)	ご飯 ～ 大根とキャベツのみそ汁 豚肉と野菜の煮物 ～ チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、大根、キャベツ、チンゲンサイ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 ブレーンケーキ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg
19 (月)	夏野菜カレーライス ～ キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、ホールコーン缶、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、なす、トマト、きゅうり、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 チーズラスク 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 174 mg

20	ご飯 (豚肉とズッキーニのスープ 火魚のフリッター -)大根のさっぱり和え	米、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、バター、三温糖	牛乳、かじき、豚肉(もも)、脱脂粉乳	大根、人参、ズッキーニ、たまねぎ、チンゲンサイ	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 226 mg
21	ご飯 茹でとうもろこし (豆腐ともやしのみそ汁 水鶏肉の照り焼き -)キャベツと人参炒め	米、食パン、とうもろこし、三温糖、バター、ごま、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	メロン、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、さやいんげん、しょうが	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 セサミトースト 牛乳・メロン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 205 mg
22	ご飯 オクラのおかか和え (鶏肉とじゃが芋のすまし汁 木煮魚 -)人参のみそきんぴら	米、スパゲティ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、米粉	牛乳、さば、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、かつお節	人参、たまねぎ、オクラ、なす、ズッキーニ、しょうが、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、みそ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 夏野菜ミートスパゲティ 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 173 mg
23	わかめご飯 (油揚げともやしのみそ汁 金煮やっこ -)	米、食パン、とうもろこし、三温糖、バター、米ぬか油、ごま油、いりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、乾燥わかめ	人参、きゅうり、もやし、トマト、小松菜	しょうゆ、塩、料理酒、煮干し(だし用)	牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 216 g 脂質 15.8 g カルシウム 257 mg
24	ご飯 (キャベツと人参のみそ汁 土鶏肉とじゃが芋の炒め煮 -)もやしと小松菜のごま和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、かつお節	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 186 mg
26	ご飯 (豆腐と玉葱のみそ汁 月豚の角煮 -)キャベツとほうれん草のお浸し	米、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	大根、人参、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 176 mg
27	ふりかけご飯 (鶏肉とトマトのスープ 火魚のチーズ焼き -)もやしとチンゲンサイの醤油炒め	じゃがいも、米、米ぬか油、揚げ油、米粉	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉、ピザ用チーズ	メロン、たまねぎ、もやし、トマト、チンゲンサイ、人参	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 199 mg
28	ご飯 (豆腐と油揚げのみそ汁 水豚肉の塩こしょう炒め -)小松菜と人参の磯和え	米、食パン、バター、はちみつ、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	こまつな、人参、キャベツ、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 218 mg
29	ご飯 (大根のすまし汁 木魚の梅焼き -)豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、さわか、豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)	人参、大根、れんこん、ねぎ、さやいんげん、しいたけ、うめ干し、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 170 mg
30	にんじんご飯 (キャベツのみそ汁 金鶏肉の塩じゃが -)ピーマンのしらす炒め	米、じゃがいも、食パン、オリーブ油、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	スイカ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・スイカ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15 g カルシウム 154 mg
31	ご飯 (玉葱と人参のすまし汁 土豚肉となすのカレー醤油炒め -)二色甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、もやし、なす、人参、こまつな	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 人参入りプレーンケーキ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 190 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	532	20.8	16.7	731	189	1.7	227	0.34	0.32	22	4.6	1.9
3歳未満児	521	21.0	18.8	771	289	1.5	230	0.33	0.44	19	3.8	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。