

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9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	
2 － 月 －	わかめご飯 野菜入りみそ汁 カレー風味のジューシーチキン	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。				牛乳・菓子 ビスコ 棒チーズ 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 8 g カルシウム 150 mg
3 － 火 －	ご飯 キャベツのスープ 魚の豆乳ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、干しうどん、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、豆乳、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	人参、ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg
4 － 水 －	鮭ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんと人参のおかか和え	米、食パン、はちみつ、三温糖、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、クリームチーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、人参、さやいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 185 mg
5 － 木 －	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉、生わかめ	大根、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、しいたけ、えのきたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 169 mg
6 － 金 －	ご飯 麩とレタスのスープ 豚肉のブルコギ トマト	米、パンズパン、三温糖、焼ふ、米ぬか油、小麦粉、バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	りんご、トマト、レタス、たまねぎ、人参、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳・りんご	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18.1 g カルシウム 160 mg
7 － 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
9 － 月 －	ご飯 高野豆腐と人参のみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、じゃこ、あおのり	たまねぎ、人参、こまつな、もやし	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 じゃこの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 211 mg
10 － 火 －	ご飯 野菜スープ かぼちゃのコロッケ 切干大根ときゅうりのサラダ	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、パン粉(揚物用)、バター、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、キャベツ、人参、きゅうり、切り干しだいこん	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 250 mg
11 － 水 －	麦入りご飯 なすと油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、食パン、押麦、三温糖、すりごま、米ぬか油	牛乳、さば、ビザ用チーズ、油揚げ、ハム	なし、はくさい、たまねぎ、なす、人参、にら、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	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・なし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16 g カルシウム 260 mg
12 － 木 －	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参の磯和え	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼きのり	大根、ほうれんそう、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 197 mg
13 － 金 －	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ	米、パンズパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	人参、りんご、たまねぎ、キャベツ、りんご、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 あんぱん 牛乳・りんご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 157 mg
14 － 土 －	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 スティックきゅうり	米、米粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、人参、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、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 168 mg
17 － 火 －	ひじきご飯 白菜とほうれん草のみそ汁 魚のごま照り焼き 鶏肉と野菜の炊き合わせ	米、小麦粉、さといも、さつまいも、三温糖、白ごま、米ぬか油	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、ひじき	バナナ、はくさい、たまねぎ、人参、南瓜、ごぼう、ほうれんそう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳・バナナ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14 g カルシウム 227 mg
18 － 水 －	鮭ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんと人参のおかか和え	米、食パン、はちみつ、三温糖、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、クリームチーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、人参、さやいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 185 mg
19 － 木 －	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉、生わかめ	大根、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、しいたけ、えのきたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 169 mg

20	さつまいも、パンズパン、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶	米、さつまいも、パンズパン、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	人参、りんご、たまねぎ、キャベツ、りんご、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 あんぱん 牛乳・りんご	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 170 mg
21	ご飯 (豆腐とかぶのみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め)	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、人参、かぶ・根、チンゲンサイ、ピーマン	ケチャップ、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 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 167 mg
24	ご飯 (野菜スープ かぼちゃのコロッケ 切干大根ときゅうりのサラダ)	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、パン粉(揚物用)、バター、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、キャベツ、人参、きゅうり、切り干しだいこん	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 250 mg
25	麦入りご飯 (なすと油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え)	米、食パン、押麦、三温糖、すりごま、米ぬか油	牛乳、さば、ピザ用チーズ、油揚げ、ハム	果物、はくさい、たまねぎ、なす、人参、にら、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	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・なし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16 g カルシウム 260 mg
26	ご飯 (豆腐と大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参の磯和え)	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼きのり	大根、ほうれんそう、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 197 mg
27	ご飯 (鶏肉と冬瓜のスープ 魚のマリアナソース ボイルキャベツ)	米、食パン、三温糖、米粉、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、かじき、鶏もも肉	キャベツ、とうがん、たまねぎ、ブルーイン、人参、りんご	トマトピューレ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ブルーインジャムサンド 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 161 mg
28	ご飯 (じゃが芋のスープ 回鍋肉 スティックきゅうり)	米、米粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、酢、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 168 mg
30	ご飯 (豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き のり塩れんこん炒め)	米、食パン、黒砂糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、あおのり	りんご、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、人参、ほうれんそう、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 181 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 μ gRAE	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	541	20.5	16.1	748	191	1.8	230	0.33	0.33	24	4.0	1.9
3歳未満児	528	20.8	18.3	656	291	1.5	232	0.32	0.44	20	3.3	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。