

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11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	3時おやつ			
1 金	ご飯 人参の甘煮 （鶏肉と油揚げのすまし汁） さばのみそ煮 （ほうれん草の磯和え）	米、食パン、三温糖	牛乳、さば、鶏もも肉、油揚げ、焼きのり	人参、ほうれんそう、りんご、大根、たまねぎ、しょうが、レモン	みそ、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布（だし用）、塩、削り節（だし用）	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 23.2 g 16.6 g 167 mg
2 土	ご飯 （じゃが芋のみそ汁） 豚肉とブロッコリーの炒め煮 もやしと人参のナムル	米、じゃが芋、米ぬか油、片栗粉、三温糖、こま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、人参、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、塩	牛乳・菓子 おかゆの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 22.1 g 17.3 g 163 mg
3 日	ご飯 麦入りご飯 豆腐とかぶのみそ汁 魚のオニオンソースかけ れんこんのきんぴら煮	焼きそばめん、米、米ぬか油、搾菜、米粉、三温糖	牛乳、かぶき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、れんこん、かぶ、根、たまねぎ、もやし、キャベツ、かぶ・葉	中濃ソース、みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、酢、みりん風調味料、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 23.1 g 19.8 g 208 mg
4 火	ご飯 白菜と玉葱のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘酢和え 小松菜と人参のしらす和え	米、さつま芋、食パン、三温糖、バター、こま、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	こまつな、はくさい、たまねぎ、人参、人参	しょうゆ、削り節（だし用）、昆布（だし用）、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 21.2 g 14.7 g 244 mg
5 水	ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	米、パン粉(揚げ物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、わかめ	キャベツ、たまねぎ、人参、みかん、ほうれんそう	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 わかめご飯 牛乳、みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 24.2 g 13.3 g 167 mg
6 木	ご飯 チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、搾菜、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	人参、りんご、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく	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 クリームチーズサンド 牛乳、りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 18 g 17.1 g 199 mg
7 金	ご飯 高野豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 茹でかぼちゃ	米、パン粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、生わかめ	大根、かぼちゃ、たまねぎ、人参、ピーマン	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 ツナの和風・パンネ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 22.1 g 20.7 g 169 mg
8 土	ご飯 里芋と白菜のみそ汁 肉豆腐 もやしとほうれん草のこま和え	米、食パン、さといも、しらたき、バター、三温糖、はちみつ、米ぬか油、すりこま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	もやし、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、人参、万能ねぎ	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 はちみつバタートースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 21.8 g 19.4 g 216 mg
9 日	ご飯 玉葱とチンゲンサイのスープ マーメレード、バター、米ぬか油、三温糖	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、マーメレード、バター、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、れんこん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節（だし用）、塩、料理酒、昆布（だし用）、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 21.1 g 20.3 g 184 mg
10 月	ご飯 さつま芋ご飯 豚汁 魚の照り焼き 三色お浸し	米、パンズパン、さつま芋、米ぬか油、三温糖、黒ごま、片栗粉	牛乳、さわか、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉	みかん、はくさい、大根、人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが	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 和風ミートサンド 牛乳、みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 24 g 14.8 g 211 mg
11 火	ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、ひじき	キャベツ、人参、かぶ、根、たまねぎ、きゅうり、にんにく	しょうゆ、削り節（だし用）、酢、料理酒、塩、昆布（だし用）	牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 19.1 g 20.3 g 206 mg
12 水	ご飯 小遠足メニュー（お弁当） 鮭おにぎり パナナ からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	米、米粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さけ、鶏もも肉、	人参、ブロッコリー、パナナ、しょうが	しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、酢	牛乳・菓子 ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 20.3 g 23.5 g 173 mg
13 木	ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉とブロッコリーの炒め煮 もやしと人参のナムル	米、じゃが芋、米ぬか油、片栗粉、三温糖、こま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、人参、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、塩	牛乳・菓子 おかゆの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 22.1 g 17.3 g 163 mg
14 金	ご飯 大根のスープ 豚肉のマリアナソース コーンポタテ	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、ひじき	キャベツ、人参、かぶ、根、たまねぎ、きゅうり、にんにく	しょうゆ、削り節（だし用）、酢、料理酒、塩、昆布（だし用）	牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 19.1 g 20.3 g 206 mg
15 土	ご飯 野菜スープ 魚のムニエル ポークビーンズ	米、パンズパン、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、さけ、豚肉(もも)、白いんげん豆(缶)	ブロッコリー、たまねぎ、南瓜、もやし、人参	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 パンブキンサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	540 kcal 23.7 g 23.8 g 171 mg
16 日	ご飯 鮎と玉葱のすまし汁 鶏肉の塩じゃが 大根と小松菜の酢醤油和え	米、じゃが芋、三温糖、米ぬか油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、大根、人参、こまつな	しょうゆ、みそ、削り節（だし用）、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布（だし用）	牛乳・菓子 みそそば焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 23.8 g 10.3 g 156 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルウム 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	552	21.8	17.2	799	192	2.0	231	0.35	0.35	28	4.4	2.0
3歳未満児	537	21.8	19.2	825	292	1.6	234	0.35	0.47	24	3.6	1.8

*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。