

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

令和6年12月

日 ノ 順	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ 3時おやつ		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				
2 (月)	ポークカレーライ ス ～ 花野菜サラダ	米、じゃがいも、米 ぬか油、米粉、押 麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、ひじき	人参、たまねぎ、ブ ロッコリー、カリフ ラワー、りんご、に んじく、しょうが	中濃ソース、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、塩、みりん風調 味料、カレー粉、 削り節(だし用)、こ しょう	牛乳・菓子 ～ ひじきご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	614 kcal 20.9 g 17.6 g 153 mg	
3 (火)	ご飯 ～ かぶと油揚げのみそ汁 ～ 煮魚 ～ 三色ごま和え	米、小麦粉、三温 糖、米ぬか油、すり ごま、片栗粉	牛乳、さば、豚挽 肉(赤身)、油揚げ	はくさい、かぶ・ 根、人参、ほうれん そう、たまねぎ、た けのこ(ゆで)、しい たけ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮 干し(だし用)、ドラ イイースト、みりん 風調味料、料理 酒、塩	牛乳・菓子 ～ 肉まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 23.6 g 15.3 g 218 mg	
4 (水)	ご飯 ～ 鮎とかめのスープ ～ 家常豆腐 ～ さつま芋の甘煮	米、さつま芋、 コッペパン、米ぬか 油、三温糖、焼ふ、 ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉(肩ロース)、鶏も も肉、生わかめ、焼 きのり	たまねぎ、キャベ ツ、人参、もやし	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 ～ 照り焼きチキンサ ンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 22.9 g 18.1 g 253 mg	
5 (木)	ご飯 ～ 豚肉と白菜のすまし汁 ～ 魚の西京焼き ～ 里芋と人参の煮物	米、さいも、生のお浸 し ～ 豚肉と白菜のすまし 汁 ～ 魚の西京焼き ～ 里芋と人参の煮物	牛乳、トラウトサー モン、豚肉(もも)、 チーズ、かつお節	はくさい、こまつ な、人参、もやし、 たまねぎ	甘みそ、しょうゆ、 料理酒、削り節(だ し用)、昆布(だし 用)、塩、みりん風 調味料	牛乳・菓子 ～ お好みでチーズの焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	540 kcal 23.1 g 12.2 g 218 mg	
6 (金)	ご飯 ～ 豆腐と人参のみそ汁 ～ 豚の角煮 ～ キャベツとほうれん草の磯和え	米、ハンズパン、三 温糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、あ ずき(乾)、焼きのり	かみん、大根、人 参、キャベツ、ほう れんそう、ねぎ、 しょうが	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、料 理酒、塩、削り節 (だし用)	牛乳・菓子 ～ あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 21.2 g 16.2 g 190 mg	
7 (土)	ご飯 ～ さつま芋のスープ ～ 鶏肉の甘酢炒め ～ もやしのナムル	米、小麦粉、さつま 芋、三温糖、米 ぬか油、バター、片 栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、 人参、さやいんげ ん	ケチャップ、削り節 (だし用)、しょう ゆ、料理酒、酢、 塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ～ クイックブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 20.3 g 12.8 g 184 mg	
9 (月)	ご飯 ～ かぼちゃと玉葱のスープ ～ 鶏肉のパン粉焼き ～ 冬野菜のトマト煮	米、コッペパン、揚 げ油、パン粉、オ リーブ油、三温糖、 米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	かぼちゃ、たまね ぎ、大根、れんこ ん、ホールトマト詰 詰、人参、にんにく	削り節(だし用)、 酢、料理酒、しょう ゆ、塩、昆布(だし 用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 20.1 g 18.9 g 139 mg	
10 (火)	麦入りご飯 ～ 鶏肉とかぶのみそ汁 ～ 魚の竜田揚げ ～ 白菜のさっぱり和え	米、米粉、三温糖、 米ぬか油、押麦、 片栗粉、揚げ油	牛乳、さわか、豆 乳、鶏もも肉	はくさい、かぶ・ 根、りんご、人参、 たまねぎ、こまつ な、しょうが	みそ、酢、煮干し (だし用)、しょう ゆ、料理酒、塩	牛乳・菓子 ～ りんご入り米粉の豆乳ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 20.6 g 17.7 g 192 mg	
11 (水)	ご飯 ～ けんちん汁 ～ 玉葱入り豚肉の生煮 焼き ～ ブロッコリーのおか ゆ和え	米、食パン、さいも、 三温糖、パ ター、米ぬか油、 白ごま	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、き な粉、かつお節	りんご、ブロッコ リー、人参、大根、 たまねぎ、ねぎ、こ ぼろ、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、みりん風調 味料、料理酒、昆 布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ～ ごまきな粉トース ト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 23.4 g 18.5 g 184 mg	
12 (木)	ご飯 ～ じゃが芋と玉葱のみそ汁 ～ 魚のおろしソースかけ ～ 豚肉と根菜のきんぴら煮	米、スパゲティー、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、オリーブ 油、三温糖	牛乳、かじき、豚挽 肉(赤身)、豚肉(も も)	たまねぎ、人参、大 根、れんこん、こ ぼろ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	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)、こしょう	牛乳・菓子 ～ スパゲティミートソ ース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 26.9 g 18 g 167 mg	
13 (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、食パン、米ぬ か油、米粉、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、ソ ウルフ、ビザ用 チーズ、凍り豆腐、 あおのり	たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、きゅう り、ほうれんそう、 しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、みりん 風調味料、塩、昆 布(だし用)	牛乳・菓子 ～ ブナチーズトース ト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 24.4 g 18.6 g 208 mg	
14 (土)	ご飯 ～ キャベツと人参のみそ汁 ～ 肉じゃが ～ かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏ひき肉	かぶ・根、人参、 キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、かぶ・葉	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、酢、 塩、みりん風調味 料、削り節(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ 焼き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 20.1 g 15.6 g 162 mg	
16 (月)	大根カレーライ ス ～ 花野菜サラダ	米、じゃがいも、米 ぬか油、米粉、押 麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、ひじき	人参、たまねぎ、大 根、ブロッコリー、 カリフラワー、りん ご、にんにく、し ょうが	中濃ソース、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、塩、みりん風調 味料、カレー粉、 削り節(だし用)、こ しょう	牛乳・菓子 ～ ひじきご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	622 kcal 21.8 g 18.1 g 157 mg	
17 (火)	ご飯 ～ かぶと油揚げのみそ汁 ～ 煮魚 ～ 三色ごま和え	米、小麦粉、三温 糖、米ぬか油、すり ごま、片栗粉	牛乳、さば、豚挽 肉(赤身)、油揚げ	はくさい、かぶ・ 根、人参、ほうれ んそう、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、しい たけ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮 干し(だし用)、ドラ イイースト、みりん 風調味料、料理 酒、塩	牛乳・菓子 ～ 肉まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 23.6 g 15.3 g 218 mg	
18 (水)	ご飯 ～ 鮎とかめのスープ ～ 家常豆腐 ～ さつま芋の甘煮	米、さつま芋、 コッペパン、米ぬか 油、三温糖、焼ふ、 ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉(肩ロース)、鶏も も肉、生わかめ、焼 きのり	たまねぎ、キャベ ツ、人参、もやし	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 ～ 照り焼きチキンサ ンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 22.9 g 18.1 g 253 mg	
19 (木)	ケチャップライ ス ～ コーンスープ ～ 鶏肉の唐揚げカレー味 ～ コールスローサラ ダ	米、じゃがいも、小 麦粉、ホールコー ン缶、クリームコー ン缶、バター、三温 糖、片栗粉、米ぬ か油、揚げ油、米	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)、あお のり	たまねぎ、キャベ ツ、いちご、人参、 きゅうり、ピーマン、 にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、酢、料理酒、 塩、昆布(だし 用)、コショウ(ビ ューブ)、カレー粉 (コショウ)、カレー 粉	牛乳・菓子 ～ ココアケーキいちご 和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 22.2 g 18 g 193 mg	
20 (金)	ご飯 ～ 豆腐と大根のみそ汁 ～ かぼちゃのそぼろ煮 ～ キャベツとほうれん草の磯和え	米、ハンズパン、三 温糖、米ぬか油、 片栗粉、白ごま	牛乳、豚挽肉(赤 身)、木綿豆腐、あ ずき(乾)、じゃこ、 焼きのり	かぼちゃ、みかん、 キャベツ、大根、ほ うれんそう、人参	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、削 り節(だし用)、料 理酒、塩	牛乳・菓子 ～ あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 23.1 g 11.2 g 213 mg	
21 (土)	ご飯 ～ さつま芋のスープ ～ 土 鶏肉の甘酢炒め ～ もやしのナムル	米、小麦粉、さつま 芋、三温糖、米 ぬか油、バター、片 栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、 人参、さやいんげ ん	ケチャップ、削り節 (だし用)、しょう ゆ、料理酒、酢、 塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ～ クイックブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 20.3 g 12.8 g 184 mg	
23 (月)	ご飯 ～ かぼちゃと玉葱のスープ ～ 鶏肉のパン粉焼き ～ 冬野菜のトマト煮	米、コッペパン、揚 げ油、パン粉、オ リーブ油、三温糖、 米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	かぼちゃ、たまね ぎ、大根、れんこ ん、ホールトマト詰 詰、人参、にんにく	削り節(だし用)、 酢、料理酒、しょう ゆ、塩、昆布(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 20.1 g 18.9 g 139 mg	
24 (火)	麦入りご飯 ～ 鶏肉とかぶのみそ汁 ～ 魚の竜田揚げ ～ 白菜のさっぱり和え	米、米粉、三温糖、 米ぬか油、押麦、 片栗粉、揚げ油	牛乳、さわか、豆 乳、鶏もも肉	はくさい、かぶ・ 根、りんご、人参、 たまねぎ、こまつ な、しょうが	みそ、酢、煮干し (だし用)、しょう ゆ、料理酒、塩	牛乳・菓子 ～ りんご入り米粉の豆乳ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 20.6 g 17.7 g 192 mg	
25 (水)	ご飯 ～ けんちん汁 ～ 玉葱入り豚肉の生煮 焼き ～ ブロッコリーのおか ゆ和え	米、食パン、さいも、 三温糖、パ ター、米ぬか油、 白ごま	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、き な粉、かつお節	りんご、ブロッコ リー、人参、大根、 たまねぎ、ねぎ、こ ぼろ、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、みりん風調 味料、料理酒、昆 布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ～ ごまきな粉トース ト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 23.4 g 18.5 g 184 mg	
26 (木)	ご飯 ～ じゃが芋と玉葱のみそ汁 ～ 魚のおろしソースかけ ～ 豚肉と根菜のきんぴら煮	米、スパゲティー、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、オリーブ 油、三温糖	牛乳、かじき、豚挽 肉(赤身)、豚肉(も も)	たまねぎ、人参、大 根、れんこん、こ ぼろ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	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)、こしょう	牛乳・菓子 ～ スパゲティミートソ ース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 26.9 g 18 g 167 mg	
27 (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、小麦粉、三温 糖、バター、米ぬ か油、米粉	牛乳、鶏もも肉、脱 脂粉乳、凍り豆腐、 あおのり	かぼちゃ、たまね ぎ、人参、きゅう り、ほうれんそう、し ょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、みりん 風調味料、塩、昆 布(だし用)	牛乳・菓子 ～ プレーンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 22.6 g 17.6 g 243 mg	
28 (土)	ご飯 ～ キャベツと人参のみそ汁 ～ 肉じゃが ～ かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏ひき肉	かぶ・根、人参、 キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、かぶ・葉	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、酢、 塩、みりん風調味 料、削り節(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 20.1 g 15.6 g 162 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	551	22.3	16.5	790	192	1.9	215	0.39	0.34	28	4.2	1.9
3歳未満児	526	22.2	18.7	818	291	1.5	220	0.36	0.45	24	3.5	1.7

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。