

献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

令和7年1月

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ	
		熱と力にならもの	血や肉や骨にならもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	栄養価
4 (土)	ご飯 ～大根とわかめのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ～キャベツと人参のおかゆ和え	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、豆腐、生わかめ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、大根、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 17.3 g 21 g 179 mg
6 (月)	ご飯 ～白菜のみそ汁 豚肉の塩こうじ炒め ～れんこんと人参のきんぴら煮	米、マカロニ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	たまねぎ、れんこん、はくさい、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 23.3 g 14.3 g 162 mg
7 (火)	ご飯 ～豆乳シチュー 鶏肉のオレンジ焼き ～ブロッコリーと人参のサラダ	米、さつまいも、マーメレード、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	みかん、人参、ブロッコリー、たまねぎ、大根、こまつな、かぶ・根、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 七草粥 牛乳・みかん	585 kcal 26.2 g 16.1 g 184 mg
8 (水)	菜入りご飯 ～キャベツと玉葱のみそ汁 魚のねぎ塩焼き ～ひじきと豆腐の炒り煮	米、食パン、三温糖、押麦、ごま油、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ひじき	人参、キャベツ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 棒チーズ 牛乳	538 kcal 24.7 g 15.5 g 258 mg
9 (木)	ご飯 ～かぶと人参のスープ 豚肉のマリアナソース ～リョネーズポテト	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、かぶ・根、人参、はくさい、しめじ、きやいんげん、しょうが、にんにく	トマトビュレ、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏塩ラーメン 牛乳	514 kcal 23.8 g 16.1 g 149 mg
10 (金)	ご飯の昆布佃煮添え 紅白なます ～豆腐と小松菜のすまし汁 魚の照り焼き ～筑前煮	米、三温糖、米ぬか油、米粉、もち米、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、鶏もも肉、あずき(乾)、こんぶ(煮物用)	大根、人参、れんこん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 だまこもちのあんこかけ 牛乳	558 kcal 23.7 g 15.8 g 207 mg
11 (土)	ご飯 ～鮎と玉葱のスープ 豚肉と白菜の中華炒め ～茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、人参、チンゲンサイ、にら、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	582 kcal 19.6 g 16.7 g 160 mg
14 (火)	ご飯 人参の甘煮 ～鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 ～白菜と小松菜の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、赤魚、鶏もも肉、油揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	人参、はくさい、かぶ・根、りんご、こまつな、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、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 アツプルターキ 牛乳	533 kcal 23.9 g 15.6 g 285 mg
15 (水)	ご飯 ～大根とはれん草のスープ ポテトコロッケ ～キャベツと人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、パンズパン、クリームコーン缶、ホールコーン缶、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、片栗粉、米ぬか油、三温糖	乳児用液体ミルク、豚肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、大根、人参、ほうれんそう	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 パンズパン ミルクコーンスープ	527 kcal 15.9 g 13.5 g 80 mg
16 (木)	ご飯 ～豆腐と玉葱のみそ汁 魚のあんかけ ～花野菜のごま和え	米、米粉、米ぬか油、三温糖、すりごま、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、人参、カリフラワー、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、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	569 kcal 24.3 g 15.4 g 200 mg
17 (金)	チキンカレーライス ～切干大根と小松菜のサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉	人参、バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	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 黒糖トースト 牛乳・バナナ	575 kcal 17.6 g 17.7 g 195 mg
18 (土)	ご飯 ～大根とわかめのみそ汁 豚肉とじゃが芋の炒め煮 ～キャベツと人参のおかゆ和え	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、大根、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	578 kcal 18.9 g 21.9 g 185 mg
20 (月)	ご飯 ～白菜のみそ汁 豚肉の塩こうじ炒め ～れんこんと人参のきんぴら煮	米、マカロニ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	たまねぎ、れんこん、はくさい、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	512 kcal 23.3 g 14.3 g 162 mg
21 (火)	ご飯 ～豆乳シチュー 鶏肉のオレンジ焼き ～ブロッコリーと人参のサラダ	米、さつまいも、マーメレード、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、もち米、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	人参、ブロッコリー、たまねぎ、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、酢、塩、料理酒	牛乳・菓子 みそ焼き餅 牛乳	615 kcal 26.8 g 16.3 g 165 mg
22 (水)	菜入りご飯 ～キャベツと玉葱のみそ汁 魚のねぎ塩焼き ～ひじきと豆腐の炒り煮	米、食パン、三温糖、押麦、ごま油、米ぬか油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ひじき	人参、キャベツ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 棒チーズ 牛乳	538 kcal 24.7 g 17.5 g 258 mg
23 (木)	ご飯 ～かぶと人参のスープ 豚肉のマリアナソース ～リョネーズポテト	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、かぶ・根、人参、はくさい、しめじ、きやいんげん、しょうが、にんにく	トマトビュレ、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏塩ラーメン 牛乳	514 kcal 23.8 g 16.1 g 149 mg
24 (金)	ご飯 ～豆腐と油揚げのすまし汁 魚の照り焼き ～豚肉と根菜のみそ煮	米、パンズパン、米ぬか油、三温糖、米粉、コーンスターチ	牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、豚肉(赤身)、鶏もも肉、油揚げ、脱脂粉乳	みかん、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、大根、れんこん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・みかん	579 kcal 24 g 19.5 g 246 mg
25 (土)	ご飯 ～鮎と玉葱のスープ 豚肉と白菜の中華炒め ～茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、人参、チンゲンサイ、にら、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	582 kcal 19.6 g 16.7 g 160 mg
27 (月)	ご飯 ～じゃが芋のスープ 豚肉のブルコギ ～大根と人参の甘酢和え	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、あおのり	大根、人参、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 じょうす-toast 牛乳	520 kcal 21.2 g 18.1 g 160 mg
28 (火)	ご飯 人参の甘煮 ～鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 ～白菜と小松菜の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、赤魚、鶏もも肉、油揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	人参、はくさい、かぶ・根、りんご、こまつな、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 アツプルターキ 牛乳	533 kcal 23.9 g 15.6 g 285 mg
29 (水)	ご飯 ～大根とはれん草のスープ ポテトコロッケ ～キャベツと人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、パンズパン、クリームコーン缶、ホールコーン缶、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、片栗粉、米ぬか油、三温糖	乳児用液体ミルク、豚肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、大根、人参、ほうれんそう	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 パンズパン ミルクコーンスープ	527 kcal 15.9 g 13.5 g 80 mg
30 (木)	ご飯 ～豆腐と玉葱のみそ汁 魚のあんかけ ～花野菜のごま和え	米、米粉、米ぬか油、三温糖、すりごま、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、人参、カリフラワー、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、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	569 kcal 24.3 g 15.4 g 200 mg
31 (金)	チキンカレーライス ～切干大根と小松菜のサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉	人参、バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	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 黒糖トースト 牛乳・バナナ	575 kcal 17.6 g 17.7 g 195 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	553	22.0	16.5	808	188	2.0	226	0.40	0.34	30	4.7	1.9
3歳未満児	537	21.9	18.7	830	288	1.6	229	0.37	0.45	25	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。