

# 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7年2月

日 曜	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			エネルギー	たんぱく質
1 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 回鍋肉 粉ふき芋	米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン、にら、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、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 和風マカロン 牛乳	エネルギー たんぱく質	584 kcal 51.2 g	
3 月	キーマカレー (大豆とさつま芋のサラダ 麦茶	米、さつまいも、米粉、米ぬか油、押麦、三温糖、小麦茶	牛乳、豚挽き肉、たいやき	人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、いちご	トマトドレッシング、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ドライトマールケーキ 牛乳、いちご	エネルギー たんぱく質	584 kcal 17.9 g	
4 火	ご飯 キャベツのみそ汁 魚の風味焼き (切干大根と油揚げの煮物)	米、焼きそばめい、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さわか、豚肉(もも)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、キャベツ、もやし、切り干しだいこん、チンゲンサイ、さいいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 かみかき焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質	571 kcal 24.6 g	
5 水	ごま塩ご飯 (わかめスープ 焼売 かぶと人参の中華和え)	米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、生わかめ	たまねぎ、みかん、かぶ、根、はくさい、人参、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質	514 kcal 21.6 g	
6 木	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き (もやしとほうれん草炒め)	米、さといも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	もやし、人参、大根、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、ピーマン	ケチャップ、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー たんぱく質	529 kcal 22.6 g	
7 金	ご飯 厚揚げとかぶのみそ汁 鶏肉の塩じゃが (白菜と小松菜のお浸し)	米、じゃがいも、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ	はくさい、りんご、かぶ、根、たまねぎ、ごまつな、人参、万能ねぎ	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)	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	519 kcal 22.5 g	
8 土	ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロッコリー	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 牛乳	エネルギー たんぱく質	577 kcal 21.7 g	
10 月	ご飯 里芋と白菜のみそ汁 肉豆腐 小松菜ともやしのおかか和え)	米、食パン、さといも、しらたき、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、きな粉	ごまつな、人参、もやし、はくさい、たまねぎ	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 ごまきんこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質	548 kcal 19.2 g	
12 水	ご飯 黒糖パン、さつまいも、ホールコーン缶、米ぬか油、米粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、かじき、豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.3 g		
13 木	麦入りご飯 (麩と玉葱のすまし汁 鶏肉の生姜焼き 三色ごま和え)	米、小麦粉、じゃがいも、揚子油、押麦、米ぬか油、焼売、バター、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、はくさい、人参、ほうれん草、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、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	561 kcal 21.9 g	
14 金	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 煮魚 (豚肉とれんごんのきんぴら煮)	米、食パン、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	いちご、大根、れんごん、人参、たまねぎ、きやいんげん、ごまつな、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)、塩	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳、いちご	エネルギー たんぱく質	535 kcal 21.1 g	
15 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 回鍋肉 粉ふき芋	米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン、にら、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、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 和風マカロン 牛乳	エネルギー たんぱく質	584 kcal 21.4 g	
17 月	ポークカレーライス 花野菜サラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(もも)、豆腐	人参、たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、カリフラワー、にんにく	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 米粉のパプリカ豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質	621 kcal 19 g	
18 土	ご飯 キャベツのみそ汁 魚の風味焼き (切干大根と油揚げの煮物)	米、焼きそばめい、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さわか、豚肉(もも)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、キャベツ、もやし、切り干しだいこん、チンゲンサイ、さいいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 かみかき焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質	571 kcal 24.6 g	
19 日	ごま塩ご飯 (わかめスープ 焼売 かぶと人参の中華和え)	米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、生わかめ	たまねぎ、みかん、かぶ、根、はくさい、人参、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・みかん	エネルギー たんぱく質	514 kcal 21.6 g	
20 月	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き (もやしとほうれん草炒め)	米、さといも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサーモン、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	もやし、人参、大根、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、ピーマン	ケチャップ、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー たんぱく質	529 kcal 22.6 g	
21 火	ご飯 厚揚げとかぶのみそ汁 鶏肉の塩じゃが (白菜と小松菜のお浸し)	米、じゃがいも、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ	はくさい、りんご、かぶ、根、たまねぎ、ごまつな、人参、万能ねぎ	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)	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	519 kcal 22.5 g	
22 水	ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロッコリー	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 たんぱく質 牛乳	エネルギー たんぱく質	577 kcal 21.7 g	
23 木	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜と水菜の磯和え)	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、焼きのり	大根、はくさい、人参、ごまつな、きょうな、ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳入り小松菜飯 牛乳	エネルギー たんぱく質	555 kcal 20.6 g	
26 日	ご飯 黒糖パン、さつまいも、ホールコーン缶、米ぬか油、米粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、かじき、豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.3 g		
27 月	麦入りご飯 (麩と玉葱のすまし汁 鶏肉の生姜焼き 三色ごま和え)	米、小麦粉、じゃがいも、揚子油、押麦、米ぬか油、焼売、バター、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、はくさい、人参、ほうれん草、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、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	561 kcal 21.9 g	
28 火	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 煮魚 (豚肉とれんごんのきんぴら煮)	米、食パン、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さば、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	いちご、大根、れんごん、人参、たまねぎ、きやいんげん、ごまつな、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)、塩	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳、いちご	エネルギー たんぱく質	535 kcal 21.1 g	

### 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	21.6	17.4	766	187	1.8	206	0.37	0.33	28	4.2	1.9
3歳未満児	537	21.7	19.4	798	288	1.5	214	0.35	0.45	23	3.5	1.7

\* 食事には、麦茶がつけます。  
\* 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。