

# 献立表

令和7年3月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
曜日				
1 土	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、牛乳。	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	551 19.6 23.8 2.2
3 月	お花ご飯 豆腐と菜の花のすまし汁 つくねのあんかけ 春キャベツの梅ドレッシング サラダ	牛乳、菓子、米、昆布(だし用)、塩、人参、さやえんどう、塩、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、塩、しょうゆ、なばな、たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、うめ酢、米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、もも缶(黄桃)、ひなあられ(関東風)、牛乳。	◎牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 米粉の豆乳ケーキ 黄桃ソース添え ひなあられ 牛乳	532 20.9 18.5 2.4
4 火	わかめご飯 鶏肉と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ ほうれん草とやしのおか か和え	牛乳、菓子、米、わかめ(水)、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、みそ、さやえんどう、塩、しょうが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、ほうれん草、みそ、人参、三温糖、しょうゆ、かつお節、小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、揚げ油、牛乳。	◎牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	540 21.4 22.3 2.3
5 水	ご飯 春雨スープ 家常豆腐 かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、はるさめ、塩、しょうゆ、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、かぶ、根、かぶ、葉、三温糖、塩、酢、パンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、牛乳、清美オレンジ	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳、清美オレンジ	536 20.5 20.9 2.8
6 木	ご飯 大根のみそ汁 魚の和風ムニエル 豚肉とひじきの煮物	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、こまつな、トラウトサーモン、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、豚肉(もも)、ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、スバゲティ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、牛乳。	◎牛乳・菓子 キャベツの塩スパ ゲティ 牛乳	545 22.8 22.1 3.4
7 金	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラ ダ	牛乳、菓子、米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、牛乳。	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	562 19.1 21.1 5.9
8 土	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色お浸し	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、油揚げ、みそ、鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、はくさい、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、牛乳。	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	519 22.5 19.1 2.2
10 月	ご飯 玉葱とチンゲン菜のすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がら め 切干大根ときゅうりのサラ ダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、食パン、しらす干し、オリーブ油、あおりのり、牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳、バナナ	532 21.0 18.2 5.3
11 火	ご飯 野菜スープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しょうゆ、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、キャベツ、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、牛乳。	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	555 18.8 17.8 5.6
12 水	麦入りご飯 豆腐と大根のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴ ら 小松菜の磯和え	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、大根、木綿豆腐、ねぎ、みそ、さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、食パン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、みそ、ビザ用チーズ、牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 和風ミートビザト ースト 牛乳、いちご	517 24.2 18.4 3.1
13 木	ご飯 キャベツのスープ 豚肉のケチャップカレー炒 め ポイルブロックリー	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、片栗粉、水、プロックリー、塩、干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、生わかめ、ねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、牛乳。	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのう どん 牛乳	510 22.1 18.8 4.6
14 金	ご飯 鶏とかぶのすまし汁 魚のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、焼か、塩、しょうゆ、ほうれん草、トラウトサーモン、ねぎ、三温糖、みそ、水、鶏もも肉、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、人参、塩、食パン、人参、りんご、三温糖、牛乳。	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサ ンド 牛乳	501 22.7 15.5 3.5
17 月	ご飯 じゃが芋と玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参のナムル	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳。	◎牛乳・菓子 おほかの焼きおに ぎり 牛乳	554 20.6 18.8 3.8
18 火	ご飯 大根と花魁のすまし汁 鶏のから揚げ 花野菜のカレーサラダ いちご	米、焼き麺、揚げ油、三温糖、小麦粉、米ぬか油、バター、鶏肉、牛乳、大根、ほうれん草、生麦、プロックリー、カリフラワー、人参、にんにく、いちご、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉	◎牛乳・菓子 カップケーキ 牛乳	515 19.9 24.1 2.8
19 水	ご飯 春雨スープ 家常豆腐 かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、はるさめ、塩、しょうゆ、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、かぶ、根、かぶ、葉、三温糖、塩、酢、パンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、牛乳、清美オレンジ	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳、清美オレンジ	536 20.5 20.9 2.8
21 金	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラ ダ	牛乳、菓子、米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、牛乳。	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	562 19.1 21.1 5.9
22 土	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色お浸し	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、油揚げ、みそ、鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、はくさい、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、牛乳。	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	519 22.5 19.1 2.2
24 月	ご飯 玉葱とチンゲン菜のすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がら め 切干大根ときゅうりのサラ ダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、食パン、しらす干し、オリーブ油、あおりのり、牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳、バナナ	532 21.0 18.2 5.3
25 火	ご飯 野菜スープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しょうゆ、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、キャベツ、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、牛乳。	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	555 18.8 17.8 5.6
26 水	麦入りご飯 豆腐と大根のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴ ら 小松菜の磯和え	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、大根、木綿豆腐、ねぎ、みそ、さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、食パン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、みそ、ビザ用チーズ、牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 和風ミートビザト ースト 牛乳、いちご	517 24.2 18.4 3.1
27 木	ご飯 キャベツのスープ 豚肉のケチャップカレー炒 め ポイルブロックリー	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、片栗粉、水、プロックリー、塩、干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、生わかめ、ねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、牛乳。	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのう どん 牛乳	510 22.1 18.8 4.6
28 金	ご飯 鶏とかぶのすまし汁 魚のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、焼か、塩、しょうゆ、ほうれん草、トラウトサーモン、ねぎ、三温糖、みそ、水、鶏もも肉、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、人参、塩、食パン、人参、りんご、三温糖、牛乳。	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサ ンド 牛乳	501 22.7 15.5 3.5
29 土	ご飯 玉葱のすまし汁 豚肉のみそ炒め かぶと人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、しょうが、みりん風調味料、みそ、ごま油、さやいんげん、かぶ、根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、人参、牛乳、牛乳。	◎牛乳・菓子 キャロットスコーン 牛乳	542 19.2 22.7 2.1
31 月	わかめご飯 豆腐と大根のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参のナムル	牛乳、菓子、米、わかめ(水)、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳。	◎牛乳・菓子 おほかの焼きおに ぎり 牛乳	554 20.6 18.8 3.8

\* 食事には、麦茶がつかます。

\* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもございますので、ご了承ください。