献立表

令和7年4月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付	献立名	材料名	おやつ (※午前おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質食物繊維
1火	ご飯 かぶのすまし汁 魚の西京焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、ほうれんそう、トトラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、ノ豚肉(肩ロース)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、ノ米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	514 20.3 19 2.3
2水	ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ノ鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノハンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳	502 22.8 17.3 5.2
3木	ホークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、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、ノキャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノ食パン、三温糖、バター、ノ牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・いちご	566 18.6 21.4 5.2
4金	ご飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 豚肉と野菜のトマト煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、ノ魚、さわら、こしょう、米粉、米ぬか油、ノにんにく、豚肉(肩ロース)、人参、大根、たまねぎ、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、グリーンアスパラガス、ノマカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	507 22.6 19.1 2.8
5土	ご飯 わかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、大根、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノ人参、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、ノ鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 鶏そぼろご飯 牛乳	540 20.5 19.2 2
7月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、もやし、油揚げ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、ノ大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	536 20.8 21.4 2.2
8火	ご飯 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏肉の風味焼き さつま芋のサラダ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、ノ鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおのり、米ぬか油、ノさつま芋、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノスパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 スパゲティミート ソース 牛乳	511 23 16.6 3.1
9水	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 ほうれん草ともやしのおか か和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、大根、たまねぎ、みそ、ノさば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、ノ人参、水、三温糖、塩、ノコッパン、揚げ油、きな粉、三温糖、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	503 22.1 18.9 3.1
10木	ご飯 たまねぎのすまし汁 鶏肉のマリアソース ポイルキャベツ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、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、ノ鶏もも肉、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、さやいんげん、ノキャベツ、塩、ノ水、料理酒、しょうゆ、しらす干し、あおのり、ノ牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 しらすご飯 牛乳・バナナ	501 20.7 12.7 3.4
11金	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のペーコン炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、こまつな、ノかじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、ノベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、ノ食パン、いちご、三温糖、レモン、ノチーズ、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	534 22 21.2 2.1
12土	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、ノじゃがいも、塩、ノ米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	539 20.3 18.4 4.2
14月	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 肉豆腐 キャベツとスナップえんどう のごま和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、焼ふ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノキャベツ、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、ノベーコン、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、塩、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 ジャーマンポテト 牛乳	505 20.1 22.3 6.9
15火	ご飯 かぶのすまし汁 魚の西京焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、ほうれんそう、トトラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、ノ豚肉(肩ロース)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、ノ米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	514 20.3 19 2.3
16水	ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ノ鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノハンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳	502 22.8 17.3 5.2
17木	ホークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、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、ノキャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノ食パン、三温糖、バター、ノ牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・いちご	566 18.6 21.4 5.2
18金	ご飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 豚肉と野菜のトマト煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、ノ魚、さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、ノにんにく、豚肉(肩ロース)、人参、大根、たまねぎ、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、グリーンアスパラガス、ノ昆布(だし用)、鶏もも肉、グリーンピース、塩、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 グリーンピース入り 混ぜご飯 牛乳	507 22.6 19.1 2.8
19土	ご飯 わかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、大根、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノ人参、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、ノ鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 鶏そぼろご飯 牛乳	540 20.5 19.2 2
21月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、もやし、油揚げ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、ノ大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	536 20.8 21.4 2.2
22火	ご飯 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏肉の風味焼き さつま芋のサラダ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、ノ鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおのり、米ぬか油、ノさつま芋、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノスパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 スパゲティミート ソース 牛乳	511 23 16.6 3.1
23水	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 ほうれん草ともやしのおか か和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、大根、たまねぎ、みそ、ノさば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、ノ人参、水、三温糖、塩、ノコッパン、揚げ油、きな粉、三温糖、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	503 22.1 18.9 3.1
24木	ご飯 たまねぎのすまし汁 鶏肉のマリアソース ポイルキャベツ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、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、ノ鶏もも肉、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、さやいんげん、ノキャベツ、塩、ノ水、料理酒、しょうゆ、しらす干し、あおのり、ノ牛乳、清美オレンジ	◎牛乳・菓子 しらすご飯 牛乳・清美オレンジ	511 23 16.6 3.1
25金	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のペーコン炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、こまつな、ノかじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、ノベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、ノ食パン、いちご、三温糖、レモン、ノチーズ、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	534 22 21.2 2.1
26土	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、ノじゃがいも、塩、ノ米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	539 20.3 18.4 4.2
28月	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 肉豆腐 キャベツとスナップえんどう のごま和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、焼ふ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノキャベツ、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、ノベーコン、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、塩、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 ジャーマンポテト 牛乳	505 20.1 22.3 6.9
30水	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 三色お浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、ノもやし、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、チーズ、牛乳、ノ牛乳。	◎牛乳・菓子 チーズ入りケーキ 牛乳	525 20.5 22.3 2.1

* 食事には、麦茶がつきます。

* 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。