

献立表

令和7年5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			(◎は午前おやつ)	
1 木	わかめご飯 豚肉とかぶのみそ汁 ツナとじゃが芋のカレー煮 小松菜とキャベツのおか か和え	牛乳、菓子、／米、わかめ／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぶ・根、万能ね ぎ、みそ、／人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬缶、水、削り節(だし用)、 三温糖、みりん風調味料、料理酒、塩、しょうゆ、カレー粉、／こまつな、キャベツ、しょう ゆ、かつお節、／マカロニ、三温糖、水、きな粉、三温糖、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	514 20 17.1 7.3
2 金	こま塩ご飯 野菜のスープ こいのぼりハンバーグ 大根サラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、 塩、しょうゆ、さやいんげん、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、豆乳、塩、 こしょう、ケチャップ、／人参、大根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパ ウダー、三温糖、牛乳、バター／牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳・いちご	530 23.1 13.9 2.8
7 水	ご飯 大根と人参のスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンの甘酢和 え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、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、きゅうり、ホー ルコーン缶、三温糖、塩、酢、／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	530 17.4 19.5 6.1
8 木	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、木綿豆腐、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、／もやし、チンゲンサイ、人 参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、昆布(だし用)、たけのこ(ゆで)、鶏もも肉、人参、 油揚げ、水、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 たけのご飯 牛乳	513 22.8 15.3 2.2
9 金	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラ 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、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、 しょうゆ、／パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・バナナ	558 19.2 18.1 6.7
10 土	ご飯 玉葱とまやしのみそ汁 豚肉のブルコギ キャベツと人参のさっぱり 和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、／豚肉(肩 ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、こま 油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人 参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	542 20.3 18.7 2.4
12 月	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め もやしとほうれん草のナム ル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、塩、しょ うゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理 酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／もやし、ほうれん草、三温糖、しょうゆ、ごま油、 ／ペパネ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナの和風ペンネ 牛乳	505 22.1 16.6 3.4
13 火	寒入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キャベツとスナップえんどう のお浸し	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、油揚げ、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、／キャベ ツ、スナップえんどう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウ ダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳 ケーキ 牛乳	547 19.7 23.1 2.4
14 水	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょう ゆ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、カレー粉、米粉、米ぬか油、／トマト、たまねぎ、 きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか 油、三温糖、こしょう、ケチャップ、片栗粉、水、／牛乳、果ジュシーフルーツ、	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・ジュシーフ ルーツ	510 21.5 18.9 1.9
15 木	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、 塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、料理酒、みりん風調味 料、みそ、白ごま、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／小麦 粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、人参、バター、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットドーナッ ツ 牛乳	539 23 19.8 3.7
16 金	わかめご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ 春野菜炒め	牛乳、菓子、／米、わかめ／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、万能ねぎ、みそ、／カジ キ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょう ゆ、／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、／食パン、ハム、 たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ハムチーズホット サンド 牛乳	510 22.1 19.9 2.2
17 土	ご飯 キャベツのみそ汁 肉じゃが 小松菜と大根のおかか和 え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロー ス)、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味 料、塩、しょうゆ、／こまつな、大根、しょうゆ、かつお節、／米、人参、削り節(だ し用)、鶏もも肉、こぼろ、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏こぼろご飯 牛乳	542 20.4 17.4 4.9
19 月	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 鶏肉のみそ焼き 人参の塩きんぴら煮 ポイルえんどう	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、 塩、しょうゆ、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、みそ、米ぬか油、／人参、ごま油、 水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、／スナップえんどう、塩、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	503 20.1 18.2 2.1
20 火	ご飯 玉葱とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、みそ、／さわら、うめ 干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか 油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれん草、／焼きそばめん、 米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	502 23.4 18.6 3.7
21 水	ご飯 大根と人参のスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンの甘酢和 え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、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、きゅうり、ホー ルコーン缶、三温糖、塩、酢、／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	530 17.4 19.5 6.1
22 木	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、木綿豆腐、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、／もやし、チンゲンサイ、人 参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、昆布(だし用)、たけのこ(ゆで)、鶏もも肉、人参、 油揚げ、水、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／そらめ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 たけのご飯 茹でそら豆 牛乳	521 23.6 15.3 2.4
23 金	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラ 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、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、 しょうゆ、／パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・バナナ	558 19.2 18.1 6.7
24 土	ご飯 玉葱とまやしのみそ汁 豚肉のブルコギ キャベツと人参のさっぱり 和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、／豚肉(肩 ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、こま 油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人 参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	542 20.3 18.7 2.4
26 月	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め もやしとほうれん草のナム ル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、塩、しょ うゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理 酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／もやし、ほうれん草、三温糖、しょうゆ、ごま油、 ／ペパネ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナの和風ペンネ 牛乳	505 22.1 16.6 3.4
27 火	寒入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キャベツとスナップえんどう のお浸し	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、油揚げ、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、／キャベ ツ、スナップえんどう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウ ダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳 ケーキ 牛乳	547 19.7 23.1 2.4
28 水	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょう ゆ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、カレー粉、米粉、米ぬか油、／トマト、たまねぎ、 きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか 油、三温糖、こしょう、ケチャップ、片栗粉、水、／牛乳、ジュシーフルーツ、	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・ジュシーフ ルーツ	510 21.5 18.9 1.9
29 木	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、 塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、料理酒、みりん風調味 料、みそ、白ごま、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／小麦 粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、人参、バター、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットドーナッ ツ 牛乳	539 23 19.8 3.7
30 金	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ 春野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、万能ねぎ、みそ、／カジキ、 塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、 ／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、／食パン、ハム、たま ねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ハムチーズホット サンド 牛乳	510 22.1 19.9 2.2
31 土	ご飯 キャベツのみそ汁 肉じゃが 小松菜と大根のおかか和 え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロー ス)、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味 料、塩、しょうゆ、／こまつな、大根、しょうゆ、かつお節、／米、人参、水、削り節(だ し用)、鶏もも肉、こぼろ、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏こぼろご飯 牛乳	542 20.4 17.4 4.9

* 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。