

献立表

令和7年6月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ (※は午前おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ハヤシライス キャベツとスナッブえんどうの サラダ	牛乳、菓子、／米、／水、押麦、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、マッシュルーム、米ぬか油、水、トマトビュール、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／キャベツ、スナッブえんどう、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、水、ひじき、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきのミルク レッド 牛乳	577 18.7 23.3 3
3月	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	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、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、しょうゆ、／スパゲティー、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 ゲティー 牛乳	507 21.5 19.4 4.5
4月	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 魚の竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／さば、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、／もやし、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、／パンズパン、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 24.2 13.4 2.6
5月	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参の甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、人参、三温糖、塩、酢、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、／そらまめ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 茹でそら豆 牛乳	534 21.8 16.8 2.9
6月	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 金魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／赤魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、こぼろ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さやいんげん、／食パン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、ジュシーフルーツ	◎牛乳・菓子 ミートビザトースト 牛乳・ジュシーフ ルーツ	514 22.9 18.4 2.6
7月	ご飯 なすともやしのみそ汁 肉野菜炒め きゅうりのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、もやし、なす、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／きゅうり、しょうゆ、かつお節、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎ り 牛乳	527 20.4 18.2 2
9月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／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	510 22.6 17.8 2.7
10月	ご飯 鶏肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、／じゃがいも、塩、／餃子の皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	514 22.5 18.6 4.2
11月	ご飯 わかめスープ 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／キャベツ、きゅうり、人参、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、三温糖、バター、すりごま、きな粉／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・メロン	503 19.1 16.1 2.5
12月	麦入りご飯 玉葱のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、／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、あおのり、米ぬか油、／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、／じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋の甘辛が らめ 牛乳	512 20.9 20.5 9.1
13月	ご飯 豆腐とレタスのスープ 金魚 豚肉となすの中華炒め もやし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、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、／もやし、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサン ド 牛乳	507 19.4 19.7 2.3
14月	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 土 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、大根、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、／こまつな、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
16月	ポークカレーライス キャベツとスナッブえんどうの サラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、豚肉(もも)、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、／キャベツ、スナッブえんどう、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、水、ひじき、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきのミルク レッド 牛乳	573 19.6 21.9 5.1
17月	ご飯 じゃが芋のスープ 火 鶏肉のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	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、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、しょうゆ、／スパゲティー、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 ゲティー 牛乳	507 21.5 19.4 4.5
18月	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 水 魚の竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／さば、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、／もやし、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、／パンズパン、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 24.2 13.4 2.6
19月	ご飯 キャベツのスープ 木 麻婆豆腐 大根と人参の甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、人参、三温糖、塩、酢、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	525 20.9 16.8 2.6
20月	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 金 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／赤魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、こぼろ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さやいんげん、／食パン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、ジュシーフルーツ	◎牛乳・菓子 ミートビザトースト 牛乳・ジュシーフ ルーツ	514 22.9 18.4 2.6
21月	ご飯 なすともやしのみそ汁 土 肉野菜炒め きゅうりのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、もやし、なす、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／きゅうり、しょうゆ、かつお節、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎ り 牛乳	527 20.4 18.2 2
23月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 月 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／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	510 22.6 17.8 2.7
24月	ご飯 鶏肉とズッキーニのスープ 火 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、／じゃがいも、塩、／餃子の皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	514 22.5 18.6 4.2
25月	ご飯 わかめスープ 水 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／キャベツ、きゅうり、人参、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、三温糖、バター、すりごま、きな粉／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・メロン	503 19.1 16.1 2.5
26月	麦入りご飯 木 玉葱のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、／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、あおのり、米ぬか油、／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、／じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋の甘辛が らめ 牛乳	512 20.9 20.5 9.1
27月	ご飯 豆腐とレタスのスープ 金 豚肉となすの中華炒め もやし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、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、／もやし、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサン ド 牛乳	507 19.4 19.7 2.3
28月	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 土 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、大根、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、／こまつな、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
30月	ご飯 キャベツのみそ汁 月 玉葱入り豚肉の生妻焼き じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／じゃがいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうゆ、小麦粉、米粉、たまねぎ、にら、人参、水、米ぬか油、酢、しょうゆ、水、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	528 20.6 22 4.4

* 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。