

献立表

令和7年7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	ご飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがら、塩、しょうゆ、/そば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.8 17.8 2.6
2	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草ともやしのおか か和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、みそ、/豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、米ぬか油、塩、しょうゆ、ごま油、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、/食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	517 21 21.5 3.9
3	ご飯 ハンズパン 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、/ハンズパン、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、/トウモロコシ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、/とうもろこし、塩、/米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	528 21 18.1 2.2
4	ご飯 チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、小麦、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、/キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/黒糖パン、クリームチーズ、/牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・メロン	540 18.5 19.2 5.2
5	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、/豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、/切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	535 20.1 18.7 2.5
7	人参ご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉の香味揚げ 流れ星の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、昆布(だし用)、人参、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、トマト、塩、しょうゆ、干しとうもろこし、オクラ、/鶏もも肉、ねぎ、料理酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、米粉、揚げ油、/きゅうり、もやし、人参、にら、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、ココア(ビュアココア)、熱湯、/牛乳、	◎牛乳・菓子 マールケーキ 牛乳	553 21.4 21.1 2.2
8	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース キャベツとコーンのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、/豚肉(肩ロース)、塩、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、さやいんげん、/キャベツ、人参、コーン、塩、干しとうもろこし、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	507 22 16.8 4.3
9	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、/米、うめ干し、白ごま、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/さわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、/豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/食パン、バター、はちみつ、/牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・スイカ	527 21.3 20.1 2.8
10	ご飯 豆腐ともやしのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、/キャベツ、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、/牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	506 21 14.4 2.3
11	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、/米、小麦、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがら、みそ、/マジマクロ、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、/人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、/ハンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	501 20.2 18.1 2.7
12	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/もやし、ほうれん草、三温糖、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	544 19.6 18.2 3.8
14	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、/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、/こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/マカロニ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、/牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 24.5 16.4 6
15	ご飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがら、塩、しょうゆ、/そば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.8 17.8 2.6
16	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草ともやしのおか か和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、みそ、/豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、米ぬか油、塩、しょうゆ、ごま油、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、/食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	517 21 21.5 3.9
17	ご飯 ハンズパン 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、/ハンズパン、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、/トウモロコシ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、/とうもろこし、塩、/米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	528 21 18.1 2.2
18	ご飯 チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、小麦、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、/キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/黒糖パン、クリームチーズ、/牛乳、とうもろこし	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・とうもろこし	540 18.5 19.2 5.2
19	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、/豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、/切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	535 20.1 18.7 2.5
22	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース キャベツとコーンのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、/豚肉(肩ロース)、塩、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、さやいんげん、/キャベツ、人参、コーン、塩、干しとうもろこし、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	507 22 16.8 4.3
23	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、/米、うめ干し、白ごま、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/さわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、/豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/食パン、バター、はちみつ、/牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・スイカ	527 21.3 20.1 2.8
24	ご飯 豆腐ともやしのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、/キャベツ、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、/牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	506 21 14.4 2.3
25	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、/米、小麦、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがら、みそ、/マジマクロ、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、/人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、/ハンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	501 20.2 18.1 2.7
26	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/もやし、ほうれん草、三温糖、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	544 19.6 18.2 3.8
28	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、/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、/こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/マカロニ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、/牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 24.5 16.4 6
29	ご飯 豚肉とレタスのスープ 豚肉のムニエル きゅうりとトマトのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、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、米ぬか油、/きゅうり、トマト、生わかめ、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、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	521 20.1 20.8 1.7
30	ご飯 玉葱とほうれん草のスープ 魚の豆乳ソースかけ 野菜炒め	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、ほうれん草、/トウモロコシ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、/人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、/ハンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、なす、オリーブ油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水、/牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ミートなすサンド 牛乳・メロン	520 21.5 19.5 2.2
31	ご飯 じゃが芋のみそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 もやしとオクラのごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、/鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/もやし、オクラ、三温糖、しょうゆ、すりごま、/米、豚挽肉(赤身)、人参、ねぎ、ごま油、塩、しょうゆ、こしょう、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みチャーハン 牛乳	526 22.2 15.3 4.1

*食事には、麦茶がきます。

*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。