

献立表

令和7年8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 金	ご飯 豚肉とズッキーニのすまし汁 魚のみそ焼き なすと人参の醤油炒め 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／人参、なす、米ぬか油、塩、しょうゆ、／とうもろこし、塩、／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	506 21.9 18.4 2.6	
	2 土	ご飯 もやしとにらのみそ汁 肉じゃが 小松菜とえのきのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、にら、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、えのきたけ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	536 19.9 17.1 5.1
	4 月	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 煮魚 オクラのごまおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぼちゃ、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、オクラ、人参、しょうゆ、かつお節、すりこぎ、／米、油揚げ、人参、しめじ、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	525 22.8 15.1 2.7
	5 火	ポークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、／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、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、脱脂粉乳、みかん濃縮果汁、バター、みかん缶、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みかんケーキ 牛乳	573 19.3 21.9 4.9
	6 水	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、／トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／パンスパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、スイカ	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	505 21.4 16.9 2.4
7 木	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 魚のカレーあんかけ 茹でとかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、生わかめ、塩、しょうゆ、／さわか、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ピーマン、片栗粉、水、／かぼちゃ、塩、／パンスパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	511 22.3 18.8 2.7	
	8 金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、なす、みそ、こまつな、／鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、水、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、あおのり、揚げ油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、熟湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	516 20 18.9 2.4
	9 土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、さやいんげん、／豚肉(肩ロース)、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、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／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 20.6 19.4 3.3
	12 火	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、／じゃがいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	519 19.5 19.3 3.7
	13 水	ご飯 鮭とわかめのすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 三色おかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、生わかめ、ねぎ、焼ふ、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、／キャベツ、人参、きゅうり、しょうゆ、かつお節、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、チーズ、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズ入りケーキ 牛乳	530 18.6 20.1 5.8
14 木	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生巻焼き キャベツと人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、油揚げ、万能ねぎ、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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、揚げ油、塩、／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	503 19.5 21.9 8.9	
	15 金	わかめご飯 油揚げともやしのみそ汁 煮やっこ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、もやし、小松菜、油揚げ、みそ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、人参、トマト、きゅうり、水、削り節(だし用)、醤油、三温糖、ごま油、いりごま、／食パン、三温糖、バター、／とうもろこし、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	514 21.1 18 3.2
	16 土	ご飯 もやしとにらのみそ汁 肉じゃが 小松菜とえのきのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、にら、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、えのきたけ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	536 19.9 17.1 5.1
	18 月	じゆーしい あおさ汁 さかなの天ぷら 野菜ちゃんぶるー	牛乳、菓子、／米、ひじき、豚肉(肩ロース)、人参、米ぬか油、削り節(だし用)、みりん、塩、しょうゆ、／水、削り節(だし用)、あおさ、木綿豆腐、人参、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／かじき、塩、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、サラダ油、／止まろ、たまねぎ、きゅうり、米酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、黒糖、牛乳／牛乳	◎牛乳・菓子 ちんびん 牛乳	553 19.1 21.4 22.4
	19 火	夏野菜カレーライス キャベツときゅうりのサラダ	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、なす、米ぬか油、水、トマト、かぼちゃ、三温糖、カレー粉、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、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、脱脂粉乳、みかん濃縮果汁、バター、みかん缶、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みかんケーキ 牛乳	571 19.2 22 3.5
20 水	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、／トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／パンスパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、スイカ	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	505 21.4 16.9 2.4	
	21 木	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 魚のカレーあんかけ 茹でとかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、生わかめ、塩、しょうゆ、／さわか、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ピーマン、片栗粉、水、／かぼちゃ、塩、／パンスパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	511 22.3 18.8 2.7
	22 金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、なす、みそ、こまつな、／鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、水、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、あおのり、揚げ油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、熟湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	516 20 18.9 2.4
	23 土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、さやいんげん、／豚肉(肩ロース)、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、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／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 20.6 19.4 3.3
	25 月	ご飯 レタスのみそ汁 肉豆腐 もやしと小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、レタス、みそ、／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、／もやし、こまつな、しょうゆ、かつお節、／スバゲティ、オリーブ油、にんにく、豚焼肉(赤身)、たまねぎ、ズッキーニ、なす、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、／牛乳、	◎牛乳・菓子 夏野菜ミートスパゲティ 牛乳	516 23 19.2 3.7
26 火	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、／じゃがいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	519 19.5 19.3 3.7	
	27 水	ご飯 人参と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き ズッキーニの塩きんぴら 粉なす芋	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、／さば、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、塩、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、にんにく、しょうが、豚焼肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 シャージャン麺 牛乳	502 23.7 17.1 5.3
	28 木	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生巻焼き キャベツと人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、油揚げ、万能ねぎ、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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、揚げ油、塩、／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	503 19.5 21.9 8.9
	29 金	ご飯 豚肉とトマトのスープ 魚のパン粉焼き もやしとほうれん草炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、トマト、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、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、もやし、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	522 21.7 22.7 1.9
	30 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 スティックきゅうり	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ホールコーン缶、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／きゅうり、塩、／米、豚焼肉(赤身)、三温糖、料理酒、みそ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそそぼろ焼きおにぎり 牛乳	508 21.5 13.8 3.2

* 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。