

献立表

令和7年9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月	わかめごはん みそ汁 ラトウユ	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。	◎牛乳・菓子 ビスコ 棒チーズ 麦茶・水	438 10.9 7.2 2.2
2火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、じゃがいも、にら、塩、しょうゆ、／かじき、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、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／干しうどん、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	536 22.5 20.1 3.6
3水	鮭ご飯 豆腐とほうれん草のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんとうと人参のおかか和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、／パンスパン、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	518 22.1 14.8 4.4
4木	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／メルルーサ、料理酒、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、人参、三温糖、塩、しょうゆ、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	540 23.3 16.1 2.4
5金	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリアナソース 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、セロリー、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／豚肉(肩ロース)、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、／じゃがいも、塩、／牛乳、パンスパン	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 牛乳	505 21.2 18.3 4.3
6土	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉(にんにく)醤油炒め もやしと人参の塩ナムル	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、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、／もやし、人参、三温糖、塩、ごま油、／米、鶏ひき肉、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	531 19.7 18.6 2
8月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／鶏もも肉、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、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、水、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 23 16.2 3.7
9火	ご飯 玉葱とセロリのスープ かぼちゃのコロッケ キャベツとズッキーニのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリー、塩、こしょう、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、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、ズッキーニ、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米、料理酒、しょうゆ、しらす干し、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすの炊きおにぎり 牛乳	550 18.2 17 3.1
10水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、みそ、さやいんげん、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・りんご	500 21.3 17.4 2.7
11木	ご飯 豆腐ともやしのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のツナ和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、万能ねぎ、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、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／こまつな、人参、しょうゆ、ツナ油漬缶、／米粉、コンスターチ、ベーキングパウダー、カレー粉、豆乳、三温糖、米ぬか油、ウインナー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のカレー豆乳 蒸しパン	528 20.4 22.4 2.3
12金	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ	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、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、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／牛乳、ミルクパン	◎牛乳・菓子 ツイストドーナツ 牛乳	544 18.6 19.5 5.7
13土	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ほうれんそう、／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、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／米、しょうゆ、ホールコーン缶、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとコーンの 混ぜご飯 牛乳	505 20.6 13.5 4.8
16火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、じゃがいも、にら、塩、しょうゆ、／かじき、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、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／干しうどん、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	536 22.5 20.1 3.6
17水	鮭ご飯 豆腐とほうれん草のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんとうと人参のおかか和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、／パンスパン、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	518 22.1 14.8 4.4
18木	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／メルルーサ、料理酒、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、人参、三温糖、塩、しょうゆ、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	540 23.3 16.1 2.4
19金	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリアナソース 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、セロリー、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／豚肉(肩ロース)、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、／じゃがいも、塩、／食パン、プレーン、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャム サンド 牛乳	505 21.2 18.3 4.3
20土	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉(にんにく)醤油炒め もやしと人参の塩ナムル	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、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、／もやし、人参、三温糖、塩、ごま油、／米、鶏ひき肉、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	531 19.7 18.6 2
22月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／鶏もも肉、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、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、水、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 23 16.2 3.7
24水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、みそ、さやいんげん、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・りんご	500 21.3 17.4 2.7
25木	ご飯 豆腐ともやしのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のツナ和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、万能ねぎ、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、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／こまつな、人参、しょうゆ、ツナ油漬缶、／米粉、コンスターチ、ベーキングパウダー、カレー粉、豆乳、三温糖、米ぬか油、ウインナー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のカレー豆乳 蒸しパン 牛乳	528 20.4 22.4 2.3
26金	さつま芋カレーライス 切干大根とひじきのサラダ	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、さつまいも、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／牛乳、ミルクパン	◎牛乳・菓子 ツイストドーナツ 牛乳	553 17.1 18.2 4.3
27土	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ほうれんそう、／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、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／米、しょうゆ、ホールコーン缶、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとコーンの 混ぜご飯 牛乳	505 20.6 13.5 4.8
29月	ご飯 玉葱とピーコンのスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとれんごんのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、パン粉、水、木綿豆腐、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／キャベツ、人参、れんごん、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、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	529 20.1 17.9 2.6
30火	ご飯 白菜のみそ汁 魚のごま照り焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、万能ねぎ、みそ、／トラウトサーモン、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、／ブロッコリー、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、水、人参、ほうれんそう、ごま油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピザンバ 牛乳	531 23.8 16.3 3.1

* 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。