

献立表

令和7年10月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付	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
曜日				
1	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 許豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、ノ豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ビーマン、ノもやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、ノハンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
2	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物 粉ふき芋	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、ノ魚、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、ノひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、しょうゆ、さいやんげん、ノじゃがいも、塩、ノ焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	535 23.2 20.4 5.5
3	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、ノ鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、ごぼう、片栗粉、揚げ油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノ切り干しだいこん、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、すりごま、ノ食パン、水、塩、オリーブ油、あおりのり、ノ牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・果物	521 19.9 18 3.7
4	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ノ豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、ノこまつな、人参、しょうゆ、かつお節、ノ米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
6	根菜カレーライス りんごレシリングサラダ うさぎバターポテト	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、カレー粉、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、ごぼう、れんこん、米ぬか油、水、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、ノキャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ、酢、オリーブ油、三温糖、塩、ノじゃがいも、塩、バター、牛乳、さいやんげん、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、さつまいも、三温糖、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳	578 19.2 18.9 5.7
7	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、ノ鶏もも肉、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、ノ人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、ノ米、豚肉(もも)、ごぼう、人参、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、ノ牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物	549 23.4 17.5 2.3
8	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら 煮 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ、根、塩、しょうゆ、ノ魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノれんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、ノこまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ食パン、小麦粉、バター、三温糖、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ビスキュイハン 牛乳	510 20.3 18 2.2
9	ご飯 鮎ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 白菜の磯和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、もやし、塩、みそ、ノ豚肉(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、ノはくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、ノさつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	544 19.3 21.4 3.3
10	ご飯 きのこスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、塩、しょうゆ、ノ魚、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、ノにんにく、人参、ブロッコリー、オリーブ油、塩、こしょう、ノコッペパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケチャップ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	546 23.7 23.3 3.1
11	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、みそ、ノ鶏もも肉、たまねぎ、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、ノかぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、ノ米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 22.5 14.2 2.3
14	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちゃの甘煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、押麦、ノ水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、ノ魚、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりのり、米ぬか油、ノ人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、ノかぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、バナナ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	551 21.3 20.7 3.1
15	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 許豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、ノ豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ビーマン、ノもやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、ノハンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
16	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物 粉ふき芋	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、ノ魚、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、ノひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、しょうゆ、さいやんげん、ノじゃがいも、塩、ノ焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	535 23.2 20.4 5.5
17	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、ノ鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、ごぼう、片栗粉、揚げ油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノ切り干しだいこん、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、すりごま、ノ食パン、水、塩、オリーブ油、あおりのり、ノ牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・果物	521 19.9 18 3.7
18	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ノ豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、ノこまつな、人参、しょうゆ、かつお節、ノ米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
20	ハヤシライス さつま芋のサラダ	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、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、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、ノさつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、黒砂糖、バター、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	587 18.4 22.3 3.1
21	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、ノ鶏もも肉、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、ノ人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、ノ米、豚肉(もも)、ごぼう、人参、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、ノ牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物	549 23.4 17.5 2.3
22	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら 煮 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ、根、塩、しょうゆ、ノ魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノれんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、ノこまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ食パン、小麦粉、バター、三温糖、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ビスキュイハン 牛乳	510 20.3 18 2.2
23	ご飯 鮎ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 白菜の磯和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、人参、もやし、塩、みそ、ノ豚肉(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、ノはくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、ノさつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	544 19.3 21.4 3.3
24	ご飯 きのこスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、塩、しょうゆ、ノ魚、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、ノにんにく、人参、ブロッコリー、オリーブ油、塩、こしょう、ノコッペパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケチャップ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	546 23.7 23.3 3.1
25	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、みそ、ノ鶏もも肉、たまねぎ、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、ノかぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、ノ米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 22.5 14.2 2.3
27	ご飯 春雨スープ 春巻豆腐 大根の酢醤油和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はるさめ、塩、しょうゆ、こまつな、ノにんにく、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、ノ大根、人参、三温糖、酢、しょうゆ、ノマカロニ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ビーマン、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナの和風マカロニ 牛乳	501 21.7 17.7 3.3
28	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちゃの甘煮	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、押麦、ノ水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、ノ魚、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりのり、米ぬか油、ノ人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、ノかぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、バナナ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	551 21.3 20.7 3.1
29	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉のケチャップカレー炒め ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、ベーコン、たまねぎ、オリーブ油、人参、キャベツ、セロリ、塩、こしょう、ノ鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、片栗粉、水、ノブロッコリー、塩、ノ黒糖パン、バター、小麦粉、牛乳、三温糖、きな粉、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳	525 22.3 18.8 5.3
30	ご飯 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、こまつな、はくさい、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、ノはくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノ米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	521 22.1 15.4 2.1
31	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ほうれん草ともしのおかか和え	牛乳、菓子、ノミ、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、ノ豚肉(肩ロース)、大根、人参、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、ノほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、ノ食パン、ホールコンgee、クリームコンgee、ビザ用チーズ、ノ牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳・果物	524 21.1 21 2.9

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。