	7年11月 ·		青い鳥保育園(離	乳元 「 月
日付	献立名	材料名	おやつ	エベルキ たんぱく! 脂質
曜日	- *&G	 	(◎は午前おやつ) ◎牛乳・菓子	食物繊維
1 ±	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がら め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だL用)、削り節(だL用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、/鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつまいも、/キャベツ、チンゲンサイ、三温糖、塩、しょうゆ、こま油、/米、豚焼肉(赤身)、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、	ひじきご飯	525 21.5
			牛乳	13.4
	キャベツとチンゲンサイのナ ご飯	 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、さといも、油揚げ、みそ、/魚、塩、しょ	◎牛乳·菓子	2.3 530
4	里芋と油揚げのみそ汁	うが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、ノ人参、チンゲンサイ、はくさい、米ぬか油、塩、こしょう、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人	ソース焼きそば	21.9
	魚のおろしソースかけ 野菜炒め	参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、/牛乳、	牛乳	21.3
5	ご飯	 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、	◎牛乳·菓子	3.5 535
水 6	もやしのスープ 豚肉のマリアナソース	しょうゆ、/ 豚肉(もも)、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、/ブロッコリー、カリフラワー、塩、/ 小麦粉、ベーキングパウ	さつま芋の豆乳マ	21.7
	ボイル花野菜	ダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつまいも、/牛乳、	フィン 牛乳	19.5
	チキンカレーライス	│ │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	◎牛乳·菓子	3.1 584
木 7	切干大根としらすのサラダ	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、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、しらす干し、酢、米ぬか油、三温	セサミトースト	19.6
		糖、塩、しょうゆ、ノ食パン、三温糖、パター、すりごま、ノ牛乳、果物、	十孔、朱彻	22.1
	ご飯	 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、大根、もやし、みそ、ほうれんそう、/さけ、	◎牛乳·菓子	5.9 551
, 金	大根のみそ汁 鮭フライ	塩、こしょう、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、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人	チキンピラフ 牛乳	24.3
	キャベツのさっぱり和え	参、米ぬか油、塩、/牛乳、	7-76	16.6
8	ご飯	 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、塩、しょうゆ、	◎牛乳·菓子	2.4 547
±	白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ	/ 豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、人参、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、/ かぼちゃ、塩、/ 米、みそ、三温糖、水、/ 牛乳、	みそ焼きおにぎり 牛乳	19.7
	茹でかぼちゃ		1 70	18.9
10	ごま塩さつま芋ご飯	牛乳、菓子、/米、さつまいも、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、	◎牛乳·菓子	2.3 512
月	玉葱としいたけのすまし汁 肉豆腐	人参、たまねぎ、しいたけ、塩、しょうゆ、こまつな、/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	りんごジャムサンド 牛乳	18.3
	かぶのごま油和え	料、塩、しょうゆ、/かぶ・根、かぶ・葉、塩、しょうゆ、ごま油、/バンズパン、りんご、三 温糖、レモン、/牛乳、	1 30	18.2
11	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、にら、焼ふ、みそ、/鶏もも肉、	◎牛乳·菓子	3.5 560
火	麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き	塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、/れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、/小麦粉、ベーキングパウ	サモサ 牛乳	22.3
	キャベツと人参のごま和え のり塩れんこん炒め	ダー、三温糖、牛乳、バター、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、	1 30	23
12	麦入りご飯	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、生揚げ、ね	◎牛乳·菓子	3.7 511
水	厚揚げのすまし汁 煮魚	ぎ、塩、しょうゆ、/魚、水、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、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/人参、米ぬか油、三温糖、みそ、/	ピザトースト 牛乳	24.8
	ほうれん草の磯和え 人参のみそきんぴら	食パン、ハム、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、		19.5 3.1
13	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、セロ	◎牛乳·菓子	543
木	野菜スープ ハンバーグ	リー、塩、しょうゆ、/たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、 三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温	米粉のきな粉ケー キ	21.7
	かぼちゃのサラダ	糖、塩、/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	19.2 2.9
14	鮭ごはん	牛乳、菓子、/米、鮭、塩、酒/水、煮干し(だし用)、大根、わかめ、みそ/鶏もも肉、	◎牛乳·菓子	514
金	大根とわかめのみそ汁 からあげ	しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/ブロッコリー、人参、米ぬか油、酢、塩、 三温糖/菓子、/牛乳、	お菓子 牛乳	22.9
	ブロッコリーと人参のサラダ			18.7 2.7
15	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、	◎牛乳·菓子	525
±	かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がら	塩、しょうゆ、/鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつまいも、/キャベツ、チンゲンサイ、三温糖、塩、しょうゆ、ごま油、/米、豚挽肉(赤身)、人参、ひじき、米ぬか油、	ひじきご飯 牛乳	21.5
	め キャベツとチンゲンサイのナ	水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、		13.4 2.3
17	ご飯	 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、木綿豆腐、生わか	◎牛乳・菓子	544
月	豆腐とわかめのすまし汁 豚肉の梅みそ焼き	め、ねぎ、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、しょうが、うめ干し、みりん風調味料、みそ、ご ま油、/ごぼう、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	クイックブレッド 牛乳	21.6
	根菜のきんぴら煮 ブロッコリーのお浸し	料、しょうゆ、/ブロッコリー、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、パター、/牛乳、		21.9 3.2
18	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、さといも、油揚げ、みそ、/魚、塩、しょうが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/人参、チンゲンサ		530
火	里芋と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ	イ、はくさい、米ぬか油、塩、こしょう、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人	ソース焼きそば 牛乳	21.9
	野菜炒め	参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、/牛乳、		21.3 3.5
19	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、 しょうゆ、/豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトビューレ、ケチャップ、	◎牛乳・菓子	535
水	もやしのスープ 豚肉のマリアナソース	中濃ソース、三温糖、塩、/ブロッコリー、カリフラワー、塩、/小麦粉、ベーキングパウ	さつま芋の豆乳マ フィン	21.7
	ボイル花野菜	ダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつまいも、/牛乳、	牛乳	19.5 3.1
20	チキンカレーライス	 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		584
木	切干大根としらすのサラダ	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、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、しらす干し、酢、米ぬか油、三温糖、核し、より、ニョン・メール・ナー・ファース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・パー・ストース・ストース	セサミトースト 牛乳・果物	19.6
		糖、塩、しょうゆ、/食パン、三温糖、バター、すりごま、/牛乳、果物、		22.1 5.9
21	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、大根、もやし、みそ、ほうれんそう、/さけ、 塩、こしょう、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	◎牛乳・菓子 チャンピラフ	551
金	大根のみそ汁鮭フライ	ソース、水、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人	チキンピラフ 牛乳	24.3
	キャベツのさっぱり和え	参、米ぬか油、塩、/牛乳、		16.6 2.4
22	ご飯 白菜と人参のスープ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、塩、しょうゆ、 /豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、人参、米ぬか油、にら、三温	◎牛乳・菓子 みそ焼きおにぎり	547
±	豚肉のプルコギ	糖、しょうゆ、ごま油、/かぼちゃ、塩、/米、みそ、三温糖、水、/牛乳、	サ乳 牛乳	19.7 18.9
_	茹でかぼちゃ			18.9
25	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、にら、焼ふ、みそ、/鶏もも肉、 塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糠、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、人参、三温糖、しょう	◎牛乳·菓子 サエサ	560
火	数と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き	塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、/れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、/ 小・麦粉、ペーキング・パケー、三温糖、牛乳、バター、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、	サモサ 牛乳	22.3 23
_	キャベツと人参のごま和え のり塩れんこん炒め	ター、二温橋、キチ、ハダー、豚状肉(赤身)、だまねさ、入参、木のか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、/牛乳、		3.7
26	麦入りご飯 厚揚げのすまし汁	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、生揚げ、ねぎ、塩、しょうゆ、/魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/ほう	◎牛乳・菓子 ピザトースト	511
水	煮魚	こ、ユニ、マン・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	牛乳	24.8 19.5
_	ほうれん草の磯和え 人参のみそきんぴら			3.1
27	ご飯	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、セロ リー、塩、しょうゆ、/たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、	◎牛乳・菓子 *粉のきな粉ケー	543
木	野菜スープ ハンバーグ	三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温	米粉のきな粉ケーキ	21.7
	かぼちゃのサラダ	糖、塩、/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	19.2 2.9
28	ご飯	十乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、 木綿豆腐、ねぎ、みそ、/魚、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/はくさい、	◎牛乳·菓子	506
金	豚汁 魚の照り焼き	こまつな、人参、しょうゆ、かつお節、/バンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスター	ミルククリームサン ド	23.2
	三色おかか和え	チ、牛乳、/牛乳、果物、	牛乳·果物	16.8 2.5
29	ご飯	十乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/豚肉(肩ロー ス)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、/	◎牛乳・菓子	561
±	かぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め	人、料理酒、塩、こしょう、たまねざ、木ぬか油、ノキヤヘツ、人参、二温糖、塩、酢、/ 米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、/牛乳、	チキンライス 牛乳	20.7
	二色甘酢和え	1	i	19.4

^{*}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。