

献立表

令和7年11月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付 曜日	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
1 土	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ キャベツとチンゲンサイのナ	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、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、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	525 21.5 13.4 2.3
4 火	ご飯 里芋と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	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、しょうゆ、／米、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・菓子 ソース焼きそば 牛乳	530 21.9 21.3 3.5
5 水	ご飯 もやしのスープ 豚肉のマリアナソース ポイロ花野菜	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、ペーキングパウダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつまいも、／牛乳、	◎牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	535 21.7 19.5 3.1
6 木	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	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、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、塩、しょうゆ、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	584 19.6 22.1 5.9
7 金	ご飯 大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	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、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	551 24.3 16.6 2.4
8 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のブルコギ 茹でかぼちゃ	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、三温糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、塩、／米、みそ、三温糖、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそ焼きおにぎり 牛乳	547 19.7 18.9 2.3
10 月	ごま塩さつま芋ご飯 玉葱といしけのすまし汁 肉豆腐 かぶのごま油和え	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)、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／かぶ・根、かぶ・葉、塩、しょうゆ、ごま油、／ハンズパン、りんご、三温糖、レモン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	512 18.3 18.2 3.5
11 火	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き キャベツと人参のごま和え り塩れんこん炒め	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、ペーキングパウダー、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、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	560 22.3 23 3.7
12 水	麦入りご飯 厚揚げのすまし汁 煮魚 ほうれん草の磯和え 人参のみそきんぴら	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、／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、	◎牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	511 24.8 19.5 3.1
13 木	ご飯 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	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、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、三温糖、塩、／米粉、ペーキングパウダー、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	543 21.7 19.2 2.9
14 金	鮭ごはん 大根とわかめのみそ汁 からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、鮭、酒／水、煮干し(だし用)、大根、わかめ、みそ／鶏もも肉、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、	◎牛乳・菓子 お菓子 牛乳	514 22.9 18.7 2.7
15 土	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ キャベツとチンゲンサイのナ	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、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、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	525 21.5 13.4 2.3
17 月	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の梅みそ焼き 根菜のきんぴら煮 ブロッコリーのお浸し	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、ペーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	544 21.6 21.9 3.2
18 火	ご飯 里芋と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	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、しょうゆ、／米、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・菓子 ソース焼きそば 牛乳	530 21.9 21.3 3.5
19 水	ご飯 もやしのスープ 豚肉のマリアナソース ポイロ花野菜	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、ペーキングパウダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつまいも、／牛乳、	◎牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	535 21.7 19.5 3.1
20 木	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	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、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、塩、しょうゆ、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	584 19.6 22.1 5.9
21 金	ご飯 大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	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、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	551 24.3 16.6 2.4
22 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のブルコギ 茹でかぼちゃ	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、三温糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、塩、／米、みそ、三温糖、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそ焼きおにぎり 牛乳	547 19.7 18.9 2.3
25 火	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の香味焼き キャベツと人参のごま和え り塩れんこん炒め	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、ペーキングパウダー、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、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	560 22.3 23 3.7
26 水	麦入りご飯 厚揚げのすまし汁 煮魚 ほうれん草の磯和え 人参のみそきんぴら	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、／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、	◎牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	511 24.8 19.5 3.1
27 木	ご飯 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	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、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、三温糖、塩、／米粉、ペーキングパウダー、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	543 21.7 19.2 2.9
28 金	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 三色おかか和え	牛乳、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、こまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／ハンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物	506 23.2 16.8 2.5
29 土	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、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、／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	561 20.7 19.4 2.7

* 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ありますので、ご了承ください。