

# 献立表

令和7年12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
1月	ポークカレーライス ツナとひじきのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、しょうが、豚肉(もも)、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、米ぬか油、／ひじき、キャベツ、れんこん、人参、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	613 20.6 25.1 5.2
2火	ご飯 厚揚げとかぶのすまし汁 さばのみ煮 三色磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、生揚げ、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／はくさい、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／マカロニ、ベーコン、たまねぎ、米ぬか油、ブロッコリー、塩、バター、小麦粉、乳児用液体ミルク、粉チーズ、パン粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニグラタン 牛乳	559 25.3 26.1 2.9
3水	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き 里芋と人参の煮物 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、／もやし、こまつな、三温糖、酢、しょうゆ、／コッペパン、揚げ油、三温糖、ココア、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ココア揚げパン 牛乳	505 21.2 19.1 2.7
4木	ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 鶏肉と野菜のトマト煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、／魚、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、鶏もも肉、れんこん、人参、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、さやいんげん、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	538 23 19.6 3.3
5金	ご飯 鮭と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草のおか か和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、ねぎ、焼ふ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサ ンド 牛乳・果物	506 19.7 18.4 2.6
6土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／さつま芋、塩、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎ り 牛乳	550 22.7 14 2.1
8月	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、しょうゆ、ごま油、白ごま、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、ピーマン、／ブロッコリー、塩、酢、米ぬか油、砂糖／干しうどん(無塩)、水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、みそ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉うどん 牛乳	525 22.8 20.6 2.8
9火	麦入りご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、かぶ・葉、／魚、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、干しぶど う、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のレーズン ケーキ 牛乳	538 21.6 19.3 2.2
10水	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、さつま芋、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／人参、キャベツ、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・果物	539 21.3 19.5 3
11木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、／魚、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、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、／こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかトーズの 焼きおにぎり 牛乳	535 22.7 16.8 2.3
12金	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さといも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／もやし、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、すりごま、／パンズバン、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげんまめ(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 パンズバン ボークビーゼス 牛乳	538 25.7 18.3 4.6
13土	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 米じゃがが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、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、／かぶ・根、かぶ・葉、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、人参、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 炊き込みご飯 牛乳	551 20.5 18 4.8
15月	大根カレーライス ツナとひじきのサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、大根、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／ひじき、キャベツ、れんこん、人参、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	620 21.4 25.6 4.6
16火	ご飯 厚揚げとかぶのすまし汁 さばのみ煮 三色磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、生揚げ、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／はくさい、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／マカロニ、ベーコン、たまねぎ、米ぬか油、ブロッコリー、塩、バター、小麦粉、乳児用液体ミルク、粉チーズ、パン粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニグラタン 牛乳	559 25.3 26.1 2.9
17水	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生妻焼き 里芋と人参の煮物 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、／もやし、こまつな、三温糖、酢、しょうゆ、／コッペパン、揚げ油、三温糖、きなこ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きなこ揚げパン 牛乳	505 21.2 19.1 2.7
18木	カレーピラフ ベーコンとじゃが芋のスープ プレゼント型のハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳、菓子、／米、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、カレー粉、／水、昆布(だし用)、ベーコン、セロリ、じゃがいも、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、ケチャップ、人参、／ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油、ココア(ビュアココア)、水、三温糖、コーンスターチ、生クリーム、牛乳、いちご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 お楽しみホットケー キ 牛乳	548 23.3 20.4 5.2
19金	ご飯 鮭と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草のおか か和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、ねぎ、焼ふ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサ ンド 牛乳・果物	506 19.7 18.4 2.6
20土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／さつま芋、塩、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎ り 牛乳	550 22.7 14 2.1
22月	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ	牛乳、菓子、／米、／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、ごま油、白ごま、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、ピーマン、／ブロッコリー、塩、酢、米ぬか油、砂糖／干しうどん(無塩)、水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、みそ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ほうとう 牛乳	538 23.1 20.7 3.8
23火	麦入りご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、かぶ・葉、／魚、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、干しぶど う、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のレーズン ケーキ 牛乳	538 21.6 19.3 2.2
24水	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、さつま芋、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／人参、キャベツ、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・果物	539 21.3 19.5 3
25木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、／魚、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、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、／こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかトーズの 焼きおにぎり 牛乳	535 22.7 16.8 2.3
26金	けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さといも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／もやし、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、人参、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参ケーキ 牛乳	516 21.7 19.2 2.7
27土	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 米じゃがが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、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、／かぶ・根、かぶ・葉、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、人参、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 炊き込みご飯 牛乳	551 20.5 18 4.8

\* 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。