

献 立 表

令和8年2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
2 月	栃木県ご当地給食! 佐野ラーメン 宇都宮餃子 んじょうサラダ	牛乳、菓子、/焼きそば麺、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、しょうが、にんにく、人参、ほうれんそう、ねぎ、塩、しゅうゆ、こしょく/ようさの皮、豚挽肉(赤身)、キャベツ、白菜、にら、たまねぎ、しゅうゆ、塩、こしょく/かんひょう、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、米ぬか油、三温糖、塩/いちご、粉寒天、牛乳、三温糖、/クラッカー/麦茶	◎牛乳・菓子 いちごミルク寒天 クラッカー 麦茶	517 20.2 12.8 2
3 火	キーマカレー 大豆とさつまいのサラダ	牛乳、菓子/米、/さつまいも、米粉、米ぬか油、押麦、三温糖、小麦粉/牛乳、豚挽き肉、だいす、人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、/トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しゅうゆ、塩、カレー粉、こしょく/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、ココア/牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 トランプマーブル ケーキ 牛乳・りんご	548 17.3 20.6 4.7
4 水	ご飯 春雨スープ 焼壳 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、はるさめ、塩、しゅうゆ、ほうれんそう、/しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しおが、三温糖、料理酒、塩、しゅうゆ、こしょく、/かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しゅうゆ、ごま油、/米、油揚げ、ごぼう、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しゅうゆ、/牛乳	◎牛乳・菓子 さつねご飯 牛乳	517 20.2 12.8 2
5 木	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ プロッコリーと人参炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しゅうゆ、/かじき、塩、こしょく、米、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しゅうゆ、/人参、ブロッコリー、米ぬか油、塩、こしょく、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、はくさい、しいたけ、米ぬか油、水、三温糖、塩、しゅうゆ、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	533 23.7 21 3.7
6 金	パンズパン キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリナソース 花野菜サラダ	牛乳、菓子、/パンズパン、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、ホールコーン缶、塩、しゅうゆ、/豚肉(もも)、塩、こしょく、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、/プロコリー、カリフラワー、塩/米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょく、牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳	537 22.9 17.6 2.6
7 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しゅうゆ、/豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょく、たまねぎ、米ぬか油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、/米、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しゅうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	542 20.8 19.4 2
9 月	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じやが ほうれん草ともやしの磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、/鶏もも肉、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、料理酒、みりん風調味料、塩、しゅうゆ、/ほうれんそう、もやし、水、削り節(だし用)、しゅうゆ、焼きのり、/パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスター、牛乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサン ド 牛乳	509 23.4 16.4 5.2
10 火	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、さつまいも、みそ、/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、しゅうゆ、/ほくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しゅうゆ、/しらす干し、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、/ナ、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳 ケーキ 牛乳	558 20 21.3 3.2
12 木	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、ねぎ、塩、しゅうゆ、/鶏もも肉、しあわが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しゅうゆ、/大根、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しゅうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	530 21.1 21.9 3.2
13 金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、みそ、/トロワトルサー、しおが、みりん風調味料、しゅうゆ、/米粉、あおりのり、米ぬか油、/豚肉(肩ロース)、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、しゅうゆ、/こまつな、しおが、かつお節、/食パン、三温糖、バター、すりごま、/牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 ごまきなこトースト 牛乳・みかん	574 22.4 23.1 3
14 土	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、チゲンサイ、塩、しゅうゆ、/鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しゅうゆ、/ブロッコリー、片栗粉、水、/さつまいも、塩、/米、豚挽肉(赤身)、ねぎ、ごま油、料理酒、塩、こしょく、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ねぎ塩そぼろ焼き おにぎり 牛乳	523 22.7 14 2.8
16 月	ご飯 鶏肉とじやが芋のみそ汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、じやがいも、みそ、/じやが芋(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、/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	506 21.5 16.4 3.6
17 火	ハヤシライス キャベツとれんこんのサラダ	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、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、しゅうゆ、米粉、水、米ぬか油、/キャベツ、人参、れんこん、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 シユガートースト 牛乳・りんご	574 17.8 22.8 3.1
18 水	ご飯 春雨スープ 焼壳 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しゅうゆ、/ほうれんそう、/しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しおが、三温糖、料理酒、塩、しゅうゆ、/かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しゅうゆ、ごま油、油揚げ、ごぼう、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しゅうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	517 20.2 12.8 2
19 木	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ プロッコリーと人参炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しゅうゆ、/かじき、塩、こしょく、米、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しおが、/米、鶏もも肉、人参、はくさい、しいたけ、米ぬか油、水、三温糖、塩、しゅうゆ、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	533 23.7 21 3.7
20 金	パンズパン キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリナソース 花野菜サラダ	牛乳、菓子、/パンズパン、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、ホールコーン缶、塩、しゅうゆ、/豚肉(もも)、塩、こしょく、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、/プロコリー、カリフラワー、塩/米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょく、/カレー粉、人参、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳	537 22.9 17.6 2.6
21 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しゅうゆ、/豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょく、たまねぎ、米ぬか油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、/米、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しゅうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	542 20.8 19.4 2
24 火	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、さつまいも、みそ、/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、しゅうゆ、/ほくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しゅうゆ、/しらす干し、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、/ナ、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳 ケーキ 牛乳	558 21.3 3.2
25 水	ご飯 のっつい汁 魚の西京焼き もやしと小松菜の醤油炒め 人参の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、さといも、塩、しゅうゆ、/片栗粉、水、/わさら、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、/もやし、こまつな、米ぬか油、水、/わさら、三温糖、塩、/コッペパン、揚げ油、きな粉、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	513 21.9 19.2 3.2
26 木	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、ねぎ、塩、しゅうゆ、/鶏もも肉、しあわが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しおが、/大根、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	530 21.1 21.9 3.2
27 金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 小松菜のおかか和え	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、木綿豆腐、みそ、/トロワトルサー、しおが、みりん風調味料、しおが、/米粉、あおりのり、米ぬか油、/豚肉(肩ロース)、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、しおが、/こまつな、しおが、かつお節、/食パン、三温糖、バター、すりごま、きなこ/牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 ごまきなこ 牛乳・みかん	574 22.4 23.1 3
28 土	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、チゲンサイ、塩、しゅうゆ、/鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ねぎ塩そぼろ焼き おにぎり 牛乳	523 22.7 14 2.8

* 食事には、麦茶ができます。

* 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。