

献立表

令和8年2月

青い鳥保育園(離乳完了期)

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ | エネルギーたんぱく質脂質食物繊維 |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 曜日 | | | (◎は午前おやつ) | |
| 2月 | 栃木県 ご当地給食！ | 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、しょうゆ、こしょう／ぎょうざの皮、豚挽肉(赤身)、キャベツ、白菜、にら、たまねぎ、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう／かんぴょう、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月 | 佐野ラーメン 宇都宮餃子 んびょうサラダ | 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、だいず、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、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう／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 トラ柄マール ケーキ 牛乳・りんご | 548 17.3 20.6 4.7 |
| 4月 | ご飯 春雨スープ 焼売 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、しょうゆ、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、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、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、しょうゆ、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳 | 517 20.2 12.8 2 |
| 5月 | ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブ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、しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、／人参、ブロッコリー、米ぬか油、塩、こしょう、／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、しょうゆ、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月 | パンスパン キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアナソース 花野菜サラダ | 牛乳、菓子、／パンスパン、／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、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳 | 537 22.9 17.6 2.6 |
| 7月 | 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、しょうゆ、／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、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、しょうゆ、／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 鶏肉の塩じゃが ほうれん草とまよしの磯和え | 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、しょうゆ、／ほうれんそう、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きざり、／パンスパン、三温糖、脱脂粉乳、コンスターチ、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月 | 麦入りご飯 さつまいものみそ汁 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、しょうゆ、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、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月 | 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、しょうゆ、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／大根、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、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 | 530 21.1 21.9 3.2 |
| 13月 | 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、／トラウトサーモン、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりの、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、しょうゆ、／こまつな、しょうゆ、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月 | 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、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、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、こしょう、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 ねぎ塩そば焼き おにぎり 牛乳 | 523 22.7 14 2.8 |
| 16月 | ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 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、じゃがいも、みそ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／はくさい、こまつな、人参、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、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 | 506 21.5 16.4 3.6 |
| 17月 | 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、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、／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 シュガートースト 牛乳・りんご | 574 17.8 22.8 3.1 |
| 18月 | ご飯 春雨スープ 焼売 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、しょうゆ、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、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、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、しょうゆ、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳 | 517 20.2 12.8 2 |
| 19月 | ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブ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、しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、／人参、ブロッコリー、米ぬか油、塩、こしょう、／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、しょうゆ、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月 | パンスパン キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアナソース 花野菜サラダ | 牛乳、菓子、／パンスパン、／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、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳 | 537 22.9 17.6 2.6 |
| 21月 | 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、しょうゆ、／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、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、しょうゆ、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳 | 542 20.8 19.4 2 |
| 24月 | 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、しょうゆ、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、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 |
| 25月 | ご飯 のっぺい汁 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)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さいとも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さわら、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、塩、しょうゆ、／人参、水、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月 | 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、しょうゆ、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／大根、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、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 | 530 21.1 21.9 3.2 |
| 27月 | 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、／トラウトサーモン、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりの、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、しょうゆ、／こまつな、しょうゆ、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月 | 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、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、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、こしょう、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 ねぎ塩そば焼き おにぎり 牛乳 | 523 22.7 14 2.8 |

* 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ございますので、ご了承ください。