

# 献立表

令和8年3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	白菜と油揚げのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、油揚げ、みそ、こまつな、/かじき、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、豚肉(肩ロース)、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、さやいんげん、/パンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	516 21.4 18.8 2.9
3火	鮭ちらし かぶのすまし汁 葉の花蒸し 三色ごま和え	牛乳、菓子、米、さけ(塩)、料理酒、さやえんどう、焼きのり、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、根、塩、しょうゆ、なばな、/鶏ひき肉、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、ホールコーン缶、片栗粉、/こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、いちご、/ひなあられ(関東風)、牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごミルクマフィン ひなあられ 牛乳	515 22 16.3 2.7
4水	麦入にご飯 厚揚げと大根のみそ汁 煮魚 五目ひじき ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、人参、大根、生揚げ、万能ねぎ、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、/鶏もも肉、ひじき、人参、れんこん、しいたけ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、/ブロッコリー、塩、/食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、牛乳、	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳	514 25.7 19.2 4
5木	ご飯 もやしと人参のスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、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、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、わかめ(乾)、三温糖、料理酒、しょうゆ、/じゃこ、牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 じゃこ入りわかめ ご飯 牛乳・みかん	558 18.9 17.1 5.8
6金	練馬大根スバゲティ わかめと豆腐のスープ ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳、菓子、米、/スバゲティ、オリーブオイル、バター、大根、ツナ油漬缶、酢、三温糖、塩、しょうゆ、焼きのり、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、塩、しょうゆ、/ほうれん草、人参、ベーコン、バター、塩、こしょう、/もも缶、みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/クラッカー	◎牛乳・菓子 フルーツヨーグルト クラッカー	587 33.7 18.3 5.8
7土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/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、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/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	560 21.1 19.5 4.4
9月	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	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、/大根、人参、こまつな、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	571 20.7 20.8 4.5
10火	ご飯 キャベツとセロリのスープ 魚の豆乳ソースかけ ほうれん草炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、セロリ、塩、しょうゆ、/トラウトサーモン、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、もやし、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、/干しうどん(無塩)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	516 22.8 19.2 1.9
11水	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、/かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、/パンズパン、ツナ油漬缶、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳	532 23.3 21.8 2.4
12木	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 魚のごまみそ焼き ほうれん草のお浸し	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、塩、しょうゆ、さやいんげん、人参、/さわら、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、白ごま、/ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、揚げ油、牛乳、	◎牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	528 22.6 20.1 2.5
13金	パンズパン ミニストローネスープ 鶏肉のオレノ塩焼き さやいんげんと人参炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/パンズパン、水、ウインナー、たまねぎ、人参、キャベツ、トマトジュース、塩、/鶏もも肉、マーマレード、にんにく、しょうが、料理酒、醤油、米ぬか油、/人参、たまねぎ、さやいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、塩、/焼きそばめん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー種 牛乳	518 25 18.1 5.5
14土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつまい	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、/さつまいも、塩、/米、豚肉(もも)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳	538 14.7 21.5 2.4
16月	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、油揚げ、みそ、こまつな、/かじき、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、豚肉(肩ロース)、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、さやいんげん、/食パン、オリーブオイル、塩、青のり、牛乳、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	516 21.4 18.8 2.9
17火	ご飯 かぶと豆腐のみそ汁 つねのあんかけ 三色ごま和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、豆腐、ねぎ、みそ、/たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、/こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、りんご、/牛乳、	◎牛乳・菓子 りんご入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	520 20.7 18.3 2.5
18水	サンドイッチ ABCスープ からあげ トマト ブロッコリー	牛乳、菓子、/食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マヨネーズ(アレルギー対応)、ハム、チーズ、いちごジャム、水、昆布(だし用)、たまねぎ、マカロニ、塩、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、料理酒、米粉、片栗粉、揚げ油、/トマト、ブロッコリー、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、生クリーム、いちご牛乳、	◎牛乳・菓子 カップケーキ 牛乳・いちご 牛乳	587 27.4 23.5 5.3
19木	ご飯 もやしと人参のスープ かぶやコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、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、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、わかめ(乾)、三温糖、料理酒、しょうゆ、/じゃこ、牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 じゃこ入りわかめ ご飯 牛乳・みかん	558 18.9 17.1 5.8
21土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/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、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/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	560 21.1 19.5 4.4
23月	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	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、/大根、人参、こまつな、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	571 20.7 20.8 4.5
24火	ご飯 キャベツとセロリのスープ 魚の豆乳ソースかけ ほうれん草炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、セロリ、塩、しょうゆ、/トラウトサーモン、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、もやし、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、/干しうどん(無塩)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	516 22.8 19.2 1.9
25水	青森県 ご当地給食 ご飯 パラ焼き せんべい汁 りんご白菜のソテー	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ、しらたき、せんべい、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、三温糖、みそ、/りんご、はくさい、人参、酢、米ぬか油、塩、三温糖、/食パン、グラニュー糖、バター牛乳、	◎牛乳・菓子 イギリストースト 牛乳	585 21.8 21.5 4.1
26木	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 魚のごまみそ焼き ほうれん草のお浸し	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、人参、塩、しょうゆ、さやいんげん、/さわら、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、白ごま、/ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/人参、水、三温糖、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、揚げ油、牛乳、	◎牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	528 22.6 20.1 2.5
27金	ご飯 ミニストローネスープ 鶏肉の生姜焼き さやいんげんと人参炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、米、水、ウインナー、たまねぎ、人参、キャベツ、トマトジュース、塩、/鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、料理酒、醤油、米ぬか油、/人参、たまねぎ、さやいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、塩、/焼きそばめん、昆布(だし用)、豚肉、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、ごま油、牛乳、	◎牛乳・菓子 ラーメン 牛乳	518 25 18.1 5.5
28土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつまい	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、/さつまいも、塩、/米、豚肉(もも)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳	538 14.7 21.5 2.4
30月	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 すき焼き 花野菜のおかか和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、キャベツ、ねぎ、しらたき、焼き豆腐、焼酎(車ふ)、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/ブロッコリー、カリフラワー、しょうゆ、かつお節、/食パン、いちご、三温糖、レモン牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 牛乳	521 19.5 19 5.2
31火	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/さば、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶、三温糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、/キャベツ、コーン、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そば焼きおにぎり 牛乳	547 23.2 17 1.8

\*食事には、麦茶が付きまます。

\*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。