

# 献立表

令和8年4月

青い鳥保育園(離乳完了期)

| 日付<br>曜日 | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(◎は午前おやつ)                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維 |
|----------|--|--|-------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>水   | ホークカレーライス<br>切干大根ときゅうりのサラダ                               | 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、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、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、いちご  | ◎牛乳・菓子<br>シュガートースト<br>牛乳・いちご        | 572<br>18.7<br>21.4<br>5.6   |
| 2<br>木   | 埼玉県 ご当地給食<br>わらしかづ井 具汁<br>スティック野菜 おなめ付き                  | 牛乳、菓子、/米、豚肉(ロース)、小麦粉、水、パン粉、揚げ油、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、三温糖、みそ、/水、煮干し(だし用)、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ、水炊き大豆、みそ、人参、きゅうり、小麦、三温糖、/小豆、三温糖、塩、さつまいも、小麦粉、白玉粉、塩、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>いも恋まんじゅう<br>牛乳            | 595<br>25.2<br>12.2<br>4.9   |
| 3<br>金   | パンズパン<br>じゃが芋のスープ<br>豚肉のマリアナソース<br>フロッキーのサラダ             | 牛乳、菓子、/パンズパン、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、オリブ油、トマトビュレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、/フロッキー、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、バナナ、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>バナナのマフィン<br>牛乳            | 21<br>18.4<br>4.3            |
| 4<br>土   | ご飯<br>かぶのスープ<br>豚肉のブルコギ<br>キャベツのさっぱり和え                   | 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ、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、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>鶏そぼろご飯<br>牛乳              | 528<br>20.2<br>18.2<br>1.8   |
| 6<br>月   | ご飯<br>玉葱とやしのみそ汁<br>鶏肉のごまだれがらめ<br>三色磯和え                   | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、/鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、/ほくさい、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/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<br>スコーン<br>牛乳                | 503<br>20.2<br>18<br>2.5     |
| 7<br>火   | 麦入りご飯<br>キャベツと人参のスープ<br>麻婆豆腐<br>かぶと人参のナムル                | 牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、/かぶ、根、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、鶏もも肉、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、清美オレシ                                      | ◎牛乳・菓子<br>ひじきご飯<br>牛乳・清美オレシ         | 514<br>20.8<br>14.5<br>3.3   |
| 8<br>水   | ご飯<br>豚肉と大根のみそ汁<br>煮魚<br>小松菜とやしのおかか和え                    | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、大根、人参、たまねぎ、みそ、さやいんげん、/さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/人参、ごまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、/コッパパン、揚げ油、きな粉、三温糖、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>きな粉揚げパン<br>牛乳             | 503<br>22.1<br>18.9<br>2.5   |
| 9<br>木   | グリーンピースご飯<br>玉葱のすまし汁<br>鶏肉の風味焼き<br>じゃが芋のサラダ              | 牛乳、菓子、/米、昆布(だし用)、グリーンピース、塩、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、/ほうれんそう、/鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおのり、米ぬか油、/じゃがいも、人参、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/スパゲティ、オリブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトビュレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、/牛乳 | ◎牛乳・菓子<br>スパゲティミート<br>ソース<br>牛乳     | 515<br>24.3<br>17.1<br>5.4   |
| 10<br>金  | ご飯<br>ジュリエンスープ<br>魚のオニオソースかけ<br>春野菜のペーコン炒め               | 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、さやえんどう、/かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、/ペーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/食パン、いちご、三温糖、レモン、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>いちごジャムサンド<br>牛乳           | 507<br>19.6<br>18.6<br>2.2   |
| 11<br>土  | ご飯<br>玉葱と人参のみそ汁<br>豚肉とやしのカレー醬油炒め<br>粉ふき芋                 | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>チキンピラフ<br>牛乳              | 550<br>21.2<br>19.4<br>4.1   |
| 13<br>月  | ご飯<br>油揚げとわかめのみそ汁<br>鶏肉の塩じゃが<br>小松菜と人参のお浸し               | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、生わかめ、みそ、/鶏もも肉、たまねぎ、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、ごまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/パンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>ツナサンド<br>牛乳               | 503<br>22.8<br>17.3<br>5.3   |
| 14<br>火  | ご飯<br>豆腐とほうれん草のみそ汁<br>鶏肉の和風ムニエル<br>キャベツとスナップえんどう<br>ごま和え | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ほうれんそう、/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、米ぬか油、/キャベツ、人参、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、/干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>焼きうどん<br>牛乳               | 549<br>23.3<br>20.6<br>2.2   |
| 15<br>水  | ホークカレーライス<br>切干大根ときゅうりのサラダ                               | 牛乳、菓子、/米、押麦、にんにく、しょうが、豚挽肉、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、米ぬか油、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、いちご   | ◎牛乳・菓子<br>シュガートースト<br>牛乳・いちご        | 572<br>18.7<br>21.4<br>5.6   |
| 16<br>木  | ご飯<br>キャベツのすまし汁<br>鶏肉の照り焼き<br>豚肉と大根のみそ煮                  | 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、/さわか、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/豚肉(もも)、人参、大根、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、さやいんげん、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆腐、酢、人参、米ぬか油、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>人参入り米粉の豆<br>乳ケーキ<br>牛乳    | 505<br>20.7<br>18.8<br>1.7   |
| 17<br>金  | パンズパン<br>じゃが芋のスープ<br>豚肉のマリアナソース<br>フロッキーのサラダ             | 牛乳、菓子、/パンズパン、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、オリブ油、トマトビュレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、/フロッキー、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、バナナ、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>バナナのマフィン<br>牛乳            | 21<br>18.4<br>4.3            |
| 18<br>土  | ご飯<br>かぶのスープ<br>豚肉のブルコギ<br>キャベツのさっぱり和え                   | 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ、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、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>鶏そぼろご飯<br>牛乳              | 528<br>20.2<br>18.2<br>1.8   |
| 20<br>月  | ご飯<br>玉葱とやしのみそ汁<br>鶏肉のごまだれがらめ<br>三色磯和え                   | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、/鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、/ほくさい、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/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<br>スコーン<br>牛乳                | 503<br>20.2<br>18<br>2.5     |
| 21<br>火  | 麦入りご飯<br>キャベツと人参のスープ<br>麻婆豆腐<br>かぶと人参のナムル                | 牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、/かぶ、根、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、鶏もも肉、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、清美オレシ                                      | ◎牛乳・菓子<br>ひじきご飯<br>牛乳・清美オレシ         | 514<br>20.8<br>14.5<br>3.3   |
| 22<br>水  | ご飯<br>豚肉と大根のみそ汁<br>煮魚<br>小松菜とやしのおかか和え                    | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、大根、人参、たまねぎ、みそ、さやいんげん、/さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/人参、ごまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、/コッパパン、揚げ油、きな粉、三温糖、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>きな粉揚げパン<br>牛乳             | 503<br>22.1<br>18.9<br>2.5   |
| 23<br>木  | ご飯<br>玉葱のすまし汁<br>鶏肉の風味焼き<br>じゃが芋のサラダ                     | 牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、/ほうれんそう、/鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおのり、米ぬか油、三温糖、塩、/スパゲティ、オリブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトビュレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>スパゲティミート<br>ソース<br>牛乳     | 511<br>23.9<br>17.1<br>5     |
| 24<br>金  | 人参ご飯<br>鶏肉とキャベツのスープ<br>魚のフリッター<br>三色のお浸し                 | 牛乳、菓子、/米、昆布(だし用)、人参、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、にら、塩、しょうゆ、/かじき、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、/もやし、人参、さやえんどう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油、いちご、三温糖、水、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>ホットケーキ いち<br>ごソースかけ<br>牛乳 | 524<br>20.2<br>19.7<br>2.2   |
| 25<br>土  | ご飯<br>玉葱と人参のみそ汁<br>豚肉とやしのカレー醬油炒め<br>粉ふき芋                 | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>チキンピラフ<br>牛乳              | 550<br>21.2<br>19.4<br>4.1   |
| 27<br>月  | ご飯<br>油揚げとわかめのみそ汁<br>鶏肉の塩じゃが<br>小松菜と人参のお浸し               | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、みそ、/鶏もも肉、たまねぎ、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、ごまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/パンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳  | ◎牛乳・菓子<br>ツナサンド<br>牛乳               | 503<br>22.8<br>17.3<br>5.3   |
| 28<br>火  | ご飯<br>豆腐とほうれん草のみそ汁<br>鶏肉の和風ムニエル<br>キャベツとスナップえんどう<br>ごま和え | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ほうれんそう、/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、米ぬか油、/キャベツ、人参、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、/干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>焼きうどん<br>牛乳               | 549<br>23.3<br>20.6<br>2.2   |
| 30<br>木  | ご飯<br>玉葱とやしのみそ汁<br>ツナとじゃが芋のカレー煮<br>小松菜とキャベツのおかか和え        | 牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼きのり、みそ、/人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬缶、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、料理酒、塩、しょうゆ、カレー粉、/ごまつな、キャベツ、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、/牛乳   | ◎牛乳・菓子<br>ケチャップライス<br>牛乳            | 584<br>15.3<br>16.1<br>5.9   |

\*食事には、麦茶がつけます。

\*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。