

献立表

令和8年5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				
1	金	かつお節のふりかけご飯 玉葱としやが芋のすまし汁 かぶとハンバーグ キャベツのみそ汁	◎牛乳・菓子 米粉のこいのぼり ケーキ 牛乳	541 22 18.8 3.7
2	土	ご飯 もやしのみそ汁 肉野菜炒め 粉ふき芋	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	532 19.6 17.7 4.3
7	木	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	560 19.5 19.3 4.7
8	金	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・ジュース フルーツ	504 21.5 18.6 2.5
9	土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	◎牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	520 21.3 15.2 3.9
11	月	麦入りご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の磯和え	◎牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	504 22 18.3 3
12	火	ハンズパン ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	◎牛乳・菓子 たけのこご飯 牛乳	538 21.1 19.2 1.5
13	水	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトクロック 二色甘酢和え	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	532 17.5 19.5 6.2
14	木	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	504 23.6 18.9 3.7
15	金	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮 スナッパえんどうのお浸し	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・清美オレンジ	516 19.7 18.7 3.2
16	土	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉としやが芋の煮物 もやしとしんげんのおかか和え	◎牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	511 21.7 13.7 5
18	月	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き ほうれん草と人参のしらす和え	◎牛乳・菓子 キャラットドーナツ 牛乳	540 23.1 19.8 3.9
19	火	北海道 ご当地給食! ご飯 ザンギ 石狩汁 キャベツとコーンの炒り	◎牛乳・菓子 函館塩ラーメン 牛乳	523 27.8 14.1 6.0
20	水	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳	505 21.6 18.8 2.4
21	木	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	560 19.5 19.3 4.7
22	金	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・ジュース フルーツ	504 21.5 18.6 2.5
23	土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	◎牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	520 21.3 15.2 3.9
25	月	麦入りご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の磯和え	◎牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	504 22 18.3 3
26	火	ハンズパン ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	◎牛乳・菓子 たけのこご飯 茹でそら豆 牛乳	547 21.9 19.2 1.7
27	水	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトクロック 二色甘酢和え	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	532 17.5 19.5 6.2
28	木	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	504 23.6 18.9 3.7
29	金	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮 スナッパえんどうのお浸し	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・清美オレンジ	516 19.7 18.7 3.2
30	土	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉としやが芋の煮物 もやしとしんげんのおかか和え	◎牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	511 21.7 13.7 5

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。