

献立表

令和8年6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)	
1月	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	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、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/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 クイクブレッド 牛乳	574 18.4 22.4 3
2火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉の♡粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、/人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/マカロニ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ 牛乳	507 21.7 19.4 4.5
3水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 魚の竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/かじき、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、/黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	505 24.6 13.6 2.4
4木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、チンゲンサイ、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、/木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/そらまめ、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 茹でそら豆 牛乳	523 21.9 15.5 3
5金	ご飯 玉葱とまよしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、/さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、こぼろ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さやいんげん、/食パン、三温糖、バター、すりごま、きなこ/牛乳、ジュースフルーツ	◎牛乳・菓子 ごまきんこーすと 牛乳・ジュースフルーツ	520 20.6 19.1 2.9
6土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、/豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、/ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 21.7 18.4 2.5
8月	福井県 ご当地給食！ 焼鯖寿司 厚揚げ煮たの のっぺい汁 かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、/米、さば、塩、酢、三温糖/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、こぼろ、人参、大根、里芋、塩、しょうゆ、片栗粉/生揚げ、かつお節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、こまつな/かぶ、人参、三温糖、塩、酢、/あずき、三温糖、塩、寒天、/牛乳、	◎牛乳・菓子 水ようかん 牛乳	540 24.3 15.1 5.3
9火	ハンズパン 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、/ハンズパン/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、/じゃがいも、塩、/干しうどん(無糖)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのう どん 牛乳	510 23.3 17.3 3.6
10水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、/米、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、ねぎ、にら、塩、しょうゆ、/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、/キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、/牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・メロン	506 21.7 16.4 2.4
11木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、/トウモロコシ、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、/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、/米、油揚げ、こぼろ、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	565 22.2 19.3 3
12金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、/もやし、人参、三温糖、塩、酢、/ハンズパン、人参、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャラットジャムサ ンド 牛乳	505 18.9 19.4 2.6
13土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
15月	ポークカレーライス キャベツ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、水、米ぬか油、/キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/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 クイクブレッド 牛乳	571 19.3 21 5.1
16火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉の♡粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、/人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/マカロニ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ 牛乳	507 21.5 19.4 4.5
17水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 魚の竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/かじき、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、/黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	505 24.6 13.6 2.4
18木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、チンゲンサイ、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、/木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	514 21.7 15.5 2.8
19金	ご飯 玉葱とまよしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、/さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、こぼろ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さやいんげん、/食パン、三温糖、バター、すりごま、きなこ/牛乳、ジュースフルーツ	◎牛乳・菓子 ごまきんこーすと 牛乳・ジュースフルーツ	520 20.6 19.1 2.9
20土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、/豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、/ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 21.7 18.4 2.5
22月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、/鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、ほうれんそう、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、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、/バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	510 22.6 17.8 2.7
23火	ハンズパン 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、/ハンズパン/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、/じゃがいも、塩、/干しうどん(無糖)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのう どん 牛乳	510 23.3 17.3 3.6
24水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、/米、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、ねぎ、にら、塩、しょうゆ、/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、/キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、/牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・メロン	506 21.7 16.4 2.4
25木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、/トウモロコシ、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、/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、/米、油揚げ、こぼろ、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	565 22.2 19.3 3
26金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、/もやし、人参、三温糖、塩、酢、/ハンズパン、人参、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャラットジャムサ ンド 牛乳	505 18.9 19.4 2.6
27土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
29月	ご飯 切干大根のみそ汁 肉豆腐 キャベツと小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、切り干しだいこん、万能ねぎ、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、/キャベツ、こまつな、しょうゆ、かつお節、/豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうゆ、小麦粉、米粉、たまねぎ、にら、人参、水、米ぬか油、酢、しょうゆ、水、ごま油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	509 21.9 19.6 3.6
30火	ご飯 鶏肉と冬瓜のスープ 魚のチーズ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、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、ピザ用チーズ、/人参、もやし、さやいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、みそ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋のみそが らめ 牛乳	510 22.1 21.4 8

*食事は、麦茶がきます。

*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。