

献立表

令和8年7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水	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草ともしのおか 和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、みそ、／豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、米ぬか油、塩、しょうゆ、ごま油、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、しらす干し、オリブ油、あおりの、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	517 21 21.5 3.9
2木	ご飯 鶏肉となすのすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、なす、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.9 17.8 2.8
3金	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、／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、／キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・メロン	540 18.5 19.2 5.2
4土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、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、／もやし、ほうれん草、三温糖、酢、しょうゆ、／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	548 19.7 18.3 4
6月	パンズパン じゃが芋のスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ	牛乳、菓子、／パンズパン、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、ねぎ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、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、ケチャップ、さやいんげん、／キャベツ、ホールコーン缶詰、／スライスパテ、／オリブ油、／んにく、／ベーコン、たまねぎ、人参、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ほうれん草とベーコンの塩スパゲティ 牛乳	505 21.7 18.2 5
7火	ご飯 ジュリエンヌスープ ミートローフ 天の川サラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリ、もやし、塩、こしょう、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、／パン粉、牛乳、塩、こしょう、人参、さやいんげん、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／はるさめ、ハム、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、人参、／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、三温糖、牛乳、バター、三温糖、コンスターチ、牛乳、塩せんべい、／牛乳、	◎牛乳・菓子 流れ星ココアケーキ 牛乳	524 22.1 18.1 2.2
8水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 小松菜と人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがら、みそ、／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、／人参、こまつな、米ぬか油、塩、こしょう、／パンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	503 20.5 18.2 2.8
9木	ご飯 豆腐と油揚げのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、油揚げ、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／んにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／キャベツ、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、水、三温糖、しょうゆ、白ごま、水、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ごまみたらし五平餅 牛乳	505 21.2 15.5 2.1
10金	ご飯 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥーユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、／魚、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／んにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／食パン、バター、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 バタートースト 牛乳・スイカ	515 20.3 19.9 2.3
11土	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、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、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	537 20.2 18.8 2.6
13月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 じゃがが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、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、バナナ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	562 20.8 22.6 5.4
14火	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのすまし汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、塩、しょうゆ、／さわか、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	527 21.5 16.6 2.4
15水	 三重県 ご当地給食 元氣100倍チヤパン 益汁 ジャンボ餃子 ちやつ	牛乳、菓子、／米、豚挽肉、／んにく、人参、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、米ぬか油、しょうゆ、塩、塩、こしょう、水、煮干し(だし用)、水菜大根、ごぼう、油揚げ、なす、人参、かぼちゃ、みそ、／豚肉(もも)、塩、しょうゆ、／かに、／んにく、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、餃子、サラダ油、大根、人参、れんこん、きざみ昆布、酢、三温糖、塩、／しらどん、豚肉、キャベツ、もやし、みそ、しょうゆ、料理酒、みりん、三温糖、ごま油、／んにく、しょうが、／牛乳、	◎牛乳・菓子 亀山みそ焼きどん 牛乳	593 22 6.1 2.3
16木	ご飯 鶏肉となすのすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、なす、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.9 17.8 2.8
17金	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、／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、／キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・メロン	540 18.5 19.2 5.2
18土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、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、／もやし、ほうれん草、三温糖、酢、しょうゆ、／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	548 19.7 18.3 4
21火	ご飯 豆腐とオクラのみそ汁 豚肉の／んにく醤油炒め 粉ふき芋 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、オクラ、／豚肉(肩ロース)、／んにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／じゃがいも、塩、／人参、水、三温糖、塩、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、小麦粉、キャベツ、人参、水、米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、あおりの、／牛乳、	◎牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	523 21.5 20.8 4.7
22水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 小松菜と人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがら、みそ、／魚、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、／人参、こまつな、米ぬか油、塩、こしょう、／パンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	503 20.5 18.2 2.8
23木	ご飯 豆腐と油揚げのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、油揚げ、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／んにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／キャベツ、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、水、三温糖、しょうゆ、白ごま、水、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ごまみたらし五平餅 牛乳	505 21.2 15.5 2.1
24金	ご飯 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥーユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、／魚、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／んにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／食パン、バター、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 バタートースト 牛乳・スイカ	515 20.3 19.9 2.3
25土	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、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、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	537 20.2 18.8 2.6
27月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 じゃがが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、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、バナナ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	562 20.8 22.6 5.4
28火	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのすまし汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、塩、しょうゆ、／さわか、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	527 21.5 16.6 2.4
29水	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き きゅうりとトマトのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、生わかめ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、きゅうり、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／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、メロン、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・メロン	507 22 19.3 2.2
30木	パンズパン 玉葱とほうれん草のスープ 魚の豆乳ソースかけ ズッキーニと人参炒め	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、塩、しょうゆ、ほうれん草、／魚、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、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／マカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	512 22.5 19.6 2.7
31金	ご飯 じゃが芋のみそ汁 鶏肉豆腐 もやしとオクラのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／もやし、オクラ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／コッパパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	505 19.8 18.7 4.2

*食事には、麦茶がります。

*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。