

献立表

令和8年8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)	
土	1	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	537
				19.6
3	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 みかんケーキ 牛乳	18.3
				2.2
4	火	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人參の醤油炒め 茹でかぼちゃ	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	577
				19.3
5	水	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	21.9
				5
6	木	ご飯 人參と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	◎牛乳・菓子 ジャージャー麵 牛乳	509
				21.7
7	金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	18.2
				2.8
8	土	ご飯 もやしとにらのみそ汁 豚肉の塩じゃが 小松菜のお浸し	◎牛乳・菓子 ポークピラフ 牛乳	505
				21.4
10	月	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	◎牛乳・菓子 人參入り米粉の豆乳 ケーキ 牛乳	16.9
				2.4
12	水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	509
				24.2
13	木	麦入りご飯 なすと油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生巻焼き キャベツと人參の磯和え	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	16.9
				5.5
14	金	わかめご飯 油揚げともやしのみそ汁 煮やっこ	◎牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	520
				20.4
15	土	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	19.2
				2.4
17	月	夏野菜カレーライス キャベツときゅうりのサラダ	◎牛乳・菓子 かぼちゃブレッド フルーツポンチ 牛乳	505
				21.4
18	火	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人參の醤油炒め 茹でかぼちゃ	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	16.9
				5.5
19	水	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・スイカ	509
				21.7
20	木	ご飯 人參と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	◎牛乳・菓子 ジャージャー麵 牛乳	18.2
				2.8
21	金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	505
				21.4
22	土	ご飯 もやしとにらのみそ汁 豚肉の塩じゃが 小松菜のお浸し	◎牛乳・菓子 ポークピラフ 牛乳	16.9
				5.5
24	月	ひまわりご飯 玉葱と人參のスープ 魚のチーズフライ キャベツとオクラのお浸し	◎牛乳・菓子 かぼちゃブレッド フルーツポンチ 牛乳	544
				24.1
25	火	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	◎牛乳・菓子 人參入り米粉の豆乳 ケーキ 牛乳	20.2
				2.7
26	水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	504
				21.9
27	木	山形県 ご当地給食！ だしかけごはん すき焼き風煮 芋煮汁 えだまめのサラダ	◎牛乳・菓子 冷やしラーメン 牛乳	19.2
				2.1
28	金	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 煮魚ともやしとオクラのおかか和え	◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	545
				23
29	土	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	16.6
				5.8
31	月	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 肉豆腐 もやしと小松菜のおかか和え	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	524
				20.2

* 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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。