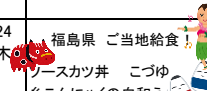


## 献立表

令和8年9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<br>火  | 昼食 アルファ化米<br>みそ汁<br>棒チーズ<br><br>おやつ ビスコ                                                                                    | 防災の日につき、非常食体験メニュー<br>お知らせ・玄関掲示をご覧ください。                                                                                                                                                            |                                    |                            |
| 2<br>水  | ご飯<br>豆腐と大根のみそ汁<br>かぼちゃのコロッケ<br>キャベツともやしのさっぱり和え                                                                            | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、みそ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／パインズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、なし                                         | ◎牛乳・菓子<br>あんぱん<br>牛乳・なし            | 550<br>19.3<br>17.8<br>4.8 |
| 3<br>木  | 麦入りご飯<br>豚肉と冬瓜のみそ汁<br>煮魚<br>白菜と人参のごま和え                                                                                     | 牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、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、／はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、                           | ◎牛乳・菓子<br>きのこの炊きおこわ<br>牛乳          | 524<br>23.6<br>15.8<br>2.7 |
| 4<br>金  | チキンカレーライス<br>切干大根とひじきのサラダ                                                                                                  | 牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、クリームチーズ、はちみつ、／牛乳、                                     | ◎牛乳・菓子<br>ハニークリーム<br>チーズトースト<br>牛乳 | 544<br>18.6<br>19.5<br>5.7 |
| 5<br>土  | ご飯<br>キャベツと玉葱のスープ<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>もやしと人参のナムル                                                                             | 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、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、／もやし、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、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           | 530<br>19.8<br>18.6<br>1.9 |
| 7<br>月  | ご飯<br>豆腐と油揚げのスープ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ほうれん草と人参の磯和え                                                                              | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、油揚げ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、カレー粉、豆乳、三温糖、米ぬか油、ウインナー、／牛乳、               | ◎牛乳・菓子<br>米粉のカレー豆乳<br>蒸しパン<br>牛乳   | 505<br>20.7<br>16.6<br>3.4 |
| 8<br>火  | ご飯<br>玉葱のすまし汁<br>豚肉となすのみそ炒め<br>人参といんげんのお浸し                                                                                 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、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、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、                                                   | ◎牛乳・菓子<br>おかかとチーズの<br>焼きおにぎり<br>牛乳 | 523<br>19.4<br>18.3<br>1.9 |
| 9<br>水  | ご飯<br>鶏肉とわかめのみそ汁<br>魚のフライ<br>キャベツときゅうりのサラダ                                                                                 | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、とうがん、生わかめ、みそ、／メルルーサ、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、りんご                                             | ◎牛乳・菓子<br>シュガートースト<br>牛乳・りんご       | 533<br>21.8<br>19.2<br>2.5 |
| 10<br>木 | 鮭ご飯<br>玉葱と油揚げのみそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜炒め                                                                                       | 牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、もやし、こまつな、米ぬか油、塩、こしょう、／ペーコン、たまねぎ、米ぬか油、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<br>オニオンブレッド<br>牛乳           | 504<br>24.1<br>18.5<br>2.3 |
| 11<br>金 | ご飯<br>豚肉とかぼちゃのスープ<br>魚のトマトソースかけ<br>ポイルキャベツ                                                                                 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぼちゃ、ねぎ、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、ポルトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、／キャベツ、塩、／食パン、プルーン、りんご、三温糖、／牛乳、                                                               | ◎牛乳・菓子<br>プルーンジャムサ<br>ンド<br>牛乳     | 508<br>20.5<br>17.5<br>2.8 |
| 12<br>土 | ご飯<br>大根のみそ汁<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>人参とピーマンのごま油炒め                                                                                | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、こまつな、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、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、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、                                                    | ◎牛乳・菓子<br>そぼろご飯<br>牛乳              | 507<br>20.8<br>14.2<br>3.6 |
| 14<br>月 | ご飯<br>豆腐と大根のみそ汁<br>かぼちゃのコロッケ<br>キャベツともやしのさっぱり和え                                                                            | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、みそ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／パインズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、なし                                         | ◎牛乳・菓子<br>あんぱん<br>牛乳・なし            | 550<br>19.3<br>17.8<br>4.8 |
| 15<br>火 | ご飯<br>鶏肉とさつま芋のスープ<br>ズッキーニの甘辛ソースかけ<br>ズッキーニと人参炒め                                                                           | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、さつま芋、にら、塩、しょうゆ、／さわか、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、           | ◎牛乳・菓子<br>あんかけ焼きそば<br>牛乳           | 526<br>21.7<br>20.1<br>3.2 |
| 16<br>水 | ご飯<br>豆腐のみそ汁<br>豚肉のくわ焼き<br>小松菜のお浸し<br>トマト                                                                                  | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／トマト、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、                                                   | ◎牛乳・菓子<br>アップルケーキ<br>牛乳            | 538<br>21.2<br>21.4<br>2.3 |
| 17<br>木 | 麦入りご飯<br>豚肉と冬瓜のみそ汁<br>煮魚<br>白菜と人参のごま和え                                                                                     | 牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、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、／はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、                           | ◎牛乳・菓子<br>きのこの炊きおこわ<br>牛乳          | 524<br>23.6<br>15.8<br>2.7 |
| 18<br>金 | さつま芋カレーライス<br>切干大根とひじきのサラダ                                                                                                 | 牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、さつま芋、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、クリームチーズ、はちみつ、／牛乳、                                      | ◎牛乳・菓子<br>ハニークリーム<br>チーズトースト<br>牛乳 | 553<br>17.1<br>18.2<br>4.3 |
| 19<br>土 | ご飯<br>キャベツと玉葱のスープ<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>もやしと人参のナムル                                                                             | 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、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、米ぬか油、／もやし、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、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           | 530<br>19.8<br>18.6<br>1.9 |
| 24<br>木 |  福島県 ご当地給食!<br>ソースカツ丼 こづゆ<br>糸こんにゃくの白和え | 牛乳、菓子、／米、豚肉(ロース)、小麦粉、パン粉、中濃ソース、ケチャップ、酢、サラダ油、／水、昆布(だし用)、干しいたけ、人参、さといも、焼ふ、たまねぎ、塩、しょうゆ、／糸こんにゃく、人参、ほうれん草、木綿豆腐、三温糖、しょうゆ、塩、／食パン、三温糖、コーンスターチ、牛乳、生クリーム、バター、／牛乳、                                           | ◎牛乳・菓子<br>クリームボックス<br>牛乳           | 611<br>25.8<br>21.4<br>4.5 |
| 25<br>金 | 菜飯<br>麩と大根のすまし汁<br>魚の西京焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>きゅうりのごま酢和え                                                                         | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、こまつな、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、／鶏ひき肉、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、さといも、三温糖、塩、しょうゆ、／きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、さつま芋、三温糖、／牛乳、りんご | ◎牛乳・菓子<br>お月見まんじゅう<br>牛乳・りんご       | 514<br>22.1<br>14.1<br>3   |
| 26<br>土 | ご飯<br>大根のみそ汁<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>人参とピーマンのごま油炒め                                                                                | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、こまつな、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、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、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、                                                    | ◎牛乳・菓子<br>そぼろご飯<br>牛乳              | 507<br>20.8<br>14.2<br>3.6 |
| 28<br>月 | ご飯<br>豆腐のみそ汁<br>豚肉のくわ焼き<br>小松菜のお浸し<br>トマト                                                                                  | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／トマト、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、                                                   | ◎牛乳・菓子<br>アップルケーキ<br>牛乳            | 538<br>21.2<br>21.4<br>2.3 |
| 29<br>火 | ご飯<br>白飯のみそ汁<br>魚のごま照り焼き<br>里芋と人参の煮物<br>ポイルブロッコリー                                                                          | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、万能ねぎ、みそ、／トラウトサーモン、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、／ブロッコリー、塩、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、水、人参、ほうれん草、ごま油、塩、／牛乳、                          | ◎牛乳・菓子<br>ピピンパ<br>牛乳               | 534<br>24.2<br>16.3<br>3.6 |
| 30<br>水 | ご飯<br>玉葱とベーコンのスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツとズッキーニのサ<br>ラダ                                                                         | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、塩、／たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、パン粉、水、木綿豆腐、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／キャベツ、ズッキーニ、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、                                            | ◎牛乳・菓子<br>チーズラスク<br>牛乳             | 510<br>19.4<br>19.1<br>3.7 |

\* 食事には、麦茶がつきます。

\* 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。