

献立表

令和8年10月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ (※は午前おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮 かぼちき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、／ごぼう、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、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	521 22.3 19 5.9
2 金	ご飯 豚肉とかぼちやのみそ汁 鶏肉とれんごんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちや、みそ、／鶏ひき肉、塩、こしょう、片栗粉、れんこん、片栗粉、揚げ油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／切り干しだいごん、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、すりごま、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳、りんご	528 20.7 18.4 3.4
3 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	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)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、／ごまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
5 月	ボークカレーライス さつま芋のサラダ	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、／さつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ペーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、黒砂糖、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	580 19.2 20.9 5.2
6 火	ご飯 唐揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、／鶏もも肉、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、キャベツ、ピーマン、米ぬか油、塩、こしょう、／鶏肉(もも)、ごぼう、人参、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳、みかん	549 23.3 17.5 2.4
7 水	大阪府 ご当地給食！ ご飯 船場汁 串カツ なにわの伝統野菜サラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、さば、人参、大根、万能ねぎ、えのき、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、れんこん、かぼちや、小麦粉、パン粉、サラダ油、お好みソース、りんごジュース、きゅうり、大根、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、豚挽肉、塩、小麦粉、キャベツ、人参、中濃ソース、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	522 20 16 3.8
8 木	ご飯 鮎ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼か、みそ、／豚肉(もも)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、人参、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、水、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	529 20.8 18.2 3.6
9 金	ご飯 鶏肉ときこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、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、ブロッコリー、オリーブ油、塩、こしょう、／食パン、はちみつ、きな粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 はちみつきな粉 トースト 牛乳	524 23 20 3.4
10 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、チンゲンサイ、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、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、／かぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	555 23.1 14.3 2.4
13 火	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちやの甘煮	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、はくさい、みそ、／さくら、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、／人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／かぼちや、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／小麦粉、ペーキングパウダー、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	550 21.3 20.7 3.1
14 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、／もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／ハンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おやつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
15 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮 かぼちき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、／ごぼう、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、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	521 22.3 19 5.9
16 金	ご飯 豚肉とかぼちやのみそ汁 鶏肉とれんごんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちや、みそ、／鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、れんこん、片栗粉、揚げ油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／切り干しだいごん、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、すりごま、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳、りんご	528 20.7 18.4 3.4
17 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	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)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、／ごまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
19 月	ハヤシライス さつま芋のサラダ	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、／さつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、こしょう、米粉、水、米ぬか油、／さつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、こしょう、／小麦粉、ペーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、黒砂糖、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	583 18.3 22.3 3.1
20 火	ごま塩ご飯 じゃが芋と野菜のスープ チキンカツ 人参ドレッシングサラダ	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／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、ほうれんそう、／鶏もも肉、塩、こしょう、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、きゅうり、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ペーキングパウダー、三温糖、塩、ユーグルト(無糖)、牛乳、バター、人参、小麦粉、ペーキングパウダー、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 五入れパン 牛乳	541 20.6 19.6 3.5
21 水	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 煮魚 れんこんと人参の塩きんぴら煮 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ、根、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、／れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、／ごまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／コッペンパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケチャップ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	507 22.4 19 2.3
22 木	ご飯 鮎ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼か、みそ、／豚肉(もも)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、人参、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、水、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	529 20.8 18.2 3.6
23 金	ご飯 鶏肉ときこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、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、ブロッコリー、オリーブ油、塩、こしょう、／食パン、はちみつ、きな粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 はちみつきな粉 トースト 牛乳	524 23 20 3.4
24 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、チンゲンサイ、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、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、／かぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	555 23.1 14.3 2.4
26 月	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根と人参の酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はるさめ、塩、しょうゆ、ごまつな、／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、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、人参、三温糖、酢、しょうゆ、／干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	520 21 17.4 2.6
27 火	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちやの甘煮	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、はくさい、みそ、／さくら、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、／人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／かぼちや、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／小麦粉、ペーキングパウダー、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	550 21.3 20.7 3.1
28 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、／もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／ハンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おやつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
29 木	ご飯 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいごん、みそ、ごまつな、／かじき、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、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 炊き込みご飯 牛乳	523 22.1 15.4 2.1
30 金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草としめじのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、大根、人参、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、／ほうれんそう、しめじ、しょうゆ、かつお節、／食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ピザ用チーズ、／牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳、みかん	519 20.8 20.9 2.8
31 土	ご飯 じゃが芋とキャベツのみそ汁 鶏肉ともやしのカレー醬油炒め 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、じゃがいも、みそ、／鶏もも肉、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、／人参、水、三温糖、塩、／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 チキンライス 牛乳	506 21.3 13.9 4.4

* 食事は、表茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもありますので、ご了承ください。