献　立　表

令和8年11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
2 月	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	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、きゅうり、しらす干し、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／バンズパン、りんご、三温糖、レモン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	549 19 18.3 5.7
4 水	ご飯 じゃがいものすまし汁 家常豆腐 かぶの中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／かぶ・根、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・みかん	524 18 20.9 3.6
5 木	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し（だし用）、たまねぎ、にら、焼ふ、みそ、／かじき、塩、しょうが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、チンゲンサイ、はくさい、米ぬか油、塩、こしょう、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、マッシュルーム、米ぬか油、塩、こしょう、米ぬか油、米粉、乳児用液体ミルク、ピザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ドリア 牛乳	569 23 22 2
6 金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し 人参の甘煮	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、生わかめ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう、もやし、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／人参、水、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、豚挽肉（赤身）、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	543 22.6 22.6 3.9
7 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、はくさい、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、人参、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、塩、／米、豚挽肉（赤身）、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	548 20.7 19.5 2.4
9 月	混ぜご飯 白菜のみそ汁 天ぷら もやしとほうれん草のおかか和え	牛乳、菓子、／米、昆布（だし用）、鶏もも肉、人参、しめじ、三温糖、塩、しょうゆ、水、／水、煮干し（だし用）、人参、はくさい、万能ねぎ、みそ、／かじき、料理酒、かぼちゃ、塩、水、小麦粉、揚げ油、／もやし、ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、カッテージチーズ、牛乳、りんご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごとチーズのケーキ 牛乳	550 20.6 22.9 3
10 火	ご飯 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え のり塩れんこん炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、たまねぎ、さといも、油揚げ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、うめ干し、みりん風調味料、みそ、ごま油、／はくさい、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、／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	530 21.8 19.8 2.7
11 水	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 鮭フライ 大根と水菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し（だし用）、鶏もも肉、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／さけ、塩、こしょう、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、／大根、人参、きょうな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／バンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	524 23.8 17.1 2.4
12 木	バンズパン じゃが芋とセロリのスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	牛乳、菓子、／バンズパン、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、セロリー、じゃがいも、塩、しょうゆ、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉（赤身）、パン粉、牛乳、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	517 22.4 17 4.9
13 金	鮭ごはん 大根とわかめのみそ汁 からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、鮭、塩、酒／水、煮干し（だし用）、大根、わかめ、みそ／鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／ブロッコリー、人参、米ぬか油、酢、塩、三温糖／菓子、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ビスケット 牛乳	514 22.9 18.7 2.7
14 土	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／さつまいも、水、三温糖、塩、／米、豚挽肉（赤身）、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 ケチャップライス 牛乳	556 19 18.2 2.4
16 月	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	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、きゅうり、しらす干し、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／バンズパン、りんご、三温糖、レモン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	549 19 18.3 5.7
17 火	麦入りご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 煮魚 白菜の磯和え ベーコン入りきのこ炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し（だし用）、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、みそ、ほうれんそう、／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、水、削り節（だし用）、しょうゆ、焼きのり、／ベーコン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、米ぬか油、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつまいも、／牛乳、	◎牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	543 22.8 20.2 3.5
18 水	ご飯 じゃがいものすまし汁 家常豆腐 かぶの中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／かぶ・根、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・みかん	524 18 20.9 3.6
19 木	鳥取県　ご当地給食！ いただきます　さばフライらっきょうのタルタルソースかけ ちくわのすまし汁　ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、油揚げ、ごぼう、人参、しいたけ、削り節（だし用）、しょうゆ、三温糖、料理酒／水、煮干し（だし用）、昆布（だし用）、ちくわ(アレルギー対応)、大根、人参、えのき、万能ねぎ、塩、しょうゆ／さば、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨネーズ(アレルギー対応)、たまねぎ、らっきょう、塩／ブロッコリー、コーン、米ぬか油、酢、三温糖、塩／梨、三温糖、レモン、寒天／牛乳、	◎牛乳・菓子 梨ゼリー 牛乳	545 25.8 22 4.3
20 金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し 人参の甘煮	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、生わかめ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう、もやし、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／人参、水、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、豚挽肉（赤身）、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	543 22.6 22.6 3.9
21 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、はくさい、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、人参、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、塩、／米、豚挽肉（赤身）、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	548 20.7 19.5 2.4
24 火	ご飯 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え のり塩れんこん炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、たまねぎ、さといも、油揚げ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、うめ干し、みりん風調味料、みそ、ごま油、／はくさい、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、／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	530 21.8 19.8 2.7
25 水	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 鮭フライ 大根と水菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し（だし用）、鶏もも肉、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／さけ、塩、こしょう、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、／大根、人参、きょうな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／バンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	524 23.8 17.1 2.4
26 木	バンズパン じゃが芋とセロリのスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	牛乳、菓子、／バンズパン、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、セロリー、じゃがいも、塩、しょうゆ、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉（赤身）、パン粉、牛乳、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	517 22.4 17 4.9
27 金	ご飯 豚汁 魚の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え 人参のみそきんぴら	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し（だし用）、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、みそ、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、かつお節、／人参、米ぬか油、三温糖、みそ、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	515 25.1 19.4 2.8
28 土	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／さつまいも、水、三温糖、塩、／米、豚挽肉（赤身）、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 ケチャップライス 牛乳	556 19 18.2 2.4
30 月	ごま塩さつま芋ご飯 かぼちゃのみそ汁 玉葱入り豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、さつまいも、黒ごま、塩、水、／水、煮干し（だし用）、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／はくさい、人参、三温糖、塩、酢、／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 クイックブレッド 牛乳	551 20 21.1 3.1

＊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。