献　立　表

令和5年4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 15 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 スティックきゅうり	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、／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、しょうゆ、みそ、／きゅうり、塩、／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、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	507 20.6 19.3 4.7
3 17 月	ポークカレーライス 春キャベツのサラダ	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、／キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	564 19.6 21.3 5.1
4 18 火	ご飯 もやしとチンゲンサイの みそ汁 魚の和風ムニエル 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、チンゲンサイ、みそ、／鮭、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、／たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、米ぬか油、塩、こしょう、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティー ミートソース 牛乳	523 24.5 19.1 2.9
5 19 水	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 鶏肉の炒め煮 青のりポテト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、焼ふ、塩、しょうゆ、／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、片栗粉、水、／じゃがいも、塩、あおのり、／ミルクパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・いちご	507 22.6 15.4 5.1
6 20 木	ご飯 豚汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	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、／鯖、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、こまつな、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、人参、かぶ・根、さつまいも、／牛乳、	◎牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	529 22.5 19.9 2.6
7 21 金	ご飯 もやしとわかめのスープ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、生わかめ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／ミルクパン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・りんご	510 20 19 2.4
8 22 土	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉ともやしの カレー醤油炒め れんこんの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／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、／れんこん、人参、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 そぼろご飯 牛乳	503 22.7 14.4 1.9
10 24 月	麦入りご飯 切干大根と油揚げのみそ汁 肉豆腐 小松菜の磯和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、油揚げ、みそ、／豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、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、／食パン、バター、／牛乳、清美オレンジ、	◎牛乳・菓子 バタートースト 牛乳・清美オレンジ	512 21.4 18.6 3.8
11 25 火	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 魚のオニオンソースかけ 人参とアスパラ炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／グリーンアスパラガス、人参、ホールコーン缶、米ぬか油、塩、こしょう、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、小麦粉、キャベツ、かつお節、水、米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	514 23.8 19.9 2.1
12 26 水	ご飯 野菜スープ 豚肉のマリアナソース ボイルキャベツ	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、さやえんどう、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、／キャベツ、塩、／ミルクパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	527 19 22.5 2.1
13 27 木	ご飯 かぶのみそ汁 魚のねぎ塩焼き スナップえんどうの おかか和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、みそ、こまつな、／魚、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／スナップえんどう、しょうゆ、かつお節、／人参、水、三温糖、塩、／米、昆布(だし用)、鶏もも肉、水、人参、たけのこ(ゆで)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 たけのこご飯 牛乳	504 21.7 15.1 2.2
14 28 金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ もやしとほうれん草のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、はくさい、木綿豆腐、ねぎ、みそ、／鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、／もやし、人参、ほうれんそう、三温糖、しょうゆ、ごま油、／食パン、いちご、三温糖、レモン、／チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	521 24.6 17 5.4

＊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。