

# 献立表

令和5年5月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付	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月	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のごま油風味炒め いんげんともやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／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、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、もやし、三温糖、酢、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	521 20.4 19.3 3.4
15月	グリーンピースご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のごま油風味炒め いんげんともやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、グリーンピース、塩、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／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、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、もやし、三温糖、酢、しょうゆ、／食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	516 21.5 19.8 3.8
29月	ご飯 キャベツとわかめのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、みそ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、米ぬか油、／こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、／ミルクパン、バター、小麦粉、牛乳、三温糖、きな粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳	516 20 21.2 2.7
2月	豆腐と油揚げのみそ汁 魚のおろしソースかけ アスパラと人参のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／カジキマグロ、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、／グリーンアスパラガス、人参、しょうゆ、かつお節、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	511 22.8 20 3.4
30月	ご飯 チンゲンサイと玉葱のスープ 魚の竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ	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、／さわか、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、／米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／そらまめ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 茹でそら豆 牛乳	531 21.7 16.4 2.1
17月	高野豆腐とかぶのすまし汁 鶏肉の風味焼き スナックえんどうと人参炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、凍り豆腐、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、スナックえんどう、米ぬか油、塩、こしょう、／じゃがいも、塩、／ミルクパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水、／牛乳、ジュシーフルーツ、	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳 ジュシーフルーツ	503 22.5 16.3 4.4
18月	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚のごま照り焼き ごぼうと人参のきんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、大根、たまねぎ、みそ、こまつな、／さわか、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／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、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、人参、バター、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットドーナッツ 牛乳	548 22 22.1 2.9
19月	チキンカレーライス 春野菜とトマトのサラダ	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、／グリーンアスパラガス、キャベツ、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／ミルクパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳 バナナ	559 19.3 18.7 6.1
6月	玉葱と油揚げのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草ともやしのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、にら、みそ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、じゃがいも、三温糖、塩、しょうゆ、／ほうれん草、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	515 19.8 14.2 5.9
8月	大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ひじきと油揚げの煮物	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、塩、しょうゆ、こまつな、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、みそ、米ぬか油、／ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、しょうゆ、さやえんどう、／食パン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、ジュシーフルーツ、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳 ジュシーフルーツ	505 21.7 18 2.6
9月	豚肉とキャベツのスープ 魚の豆乳ソースかけ かぶときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、さやいんげん、／さば、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／かぶ・根、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、干しぶどう、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト レーズン蒸しパン 牛乳	547 22 20.5 1.6
10月	鶏肉ともやしのスープ ポテトロッケ ポイル野菜	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、もやし、にら、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、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、塩、／ミルクパン、三温糖、コーンスターチ、水、みかん濃縮果汁、みかん缶、／牛乳、	◎牛乳・菓子 オレンジスプレッド サンド 牛乳	506 17.8 16.9 5.7
11月	麦入りご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、こまつな、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうゆ、小麦粉、米粉、たまねぎ、にら、人参、水、米ぬか油、酢、しょうゆ、水、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	503 22.8 17.5 5.2
12月	レタスのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 小松菜ともやしの磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、レタス、みそ、／豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、凍り豆腐、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／食パン、バター、はちみつ、／牛乳、グレープフルーツ、	◎牛乳・菓子 はちみつバター トースト 牛乳 グレープフルーツ	517 19.1 19.7 2.7
13月	豆腐と人参のすまし汁 肉野菜炒め かぶのさつぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、ねぎ、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、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／かぶ・根、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／マカロニ、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニのナポリタン 牛乳	517 21.8 20.4 3.3

\* 食事には、麦茶がつかます。

\* 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。