

献立表

令和5年6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
15 木	ご飯 麩と大根のすまし汁 魚の西京焼き 豚肉とじゃが芋のきんぴら煮 ほうれん草のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、焼ふ、塩、しょうゆ、 ／鮭、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、／豚肉(肩ロース)、ごぼう、人参、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、 ／ほうれん草、水、削り節(だし用)、しょうゆ、 ／小麦粉、ベーキングパウダー、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	502 22.1 17.3 3.5
29 木	ご飯 豚肉とズッキーニのすまし汁 かつおの竜田揚げあんかけ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、ズッキーニ、塩、しょうゆ、 ／かつお(春)、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、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、 ／ごまつな、人参、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、 ／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	505 24.4 16.1 1.8
2 16 金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、レタス、塩、しょうゆ、 ／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、 ／ごま油、 ／トマト、 ／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、果物、	◎牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳 ジュースフルーツ	505 21.5 18.2 2.6
30 金	ご飯 なすと油揚げのみそ汁 肉じゃが キャベツといんげんのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、油揚げ、みそ、 ／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、しらたき、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、 ／キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、かつお節、 ／食パン、水、塩、オリーブ油、 あおりのり、 ／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・スイカ	517 19 18.5 5.6
3 17 土	ご飯 高野豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、凍り豆腐、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、 ／人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、 ／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	553 21.8 20.3 2
5 月	ハヤシライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、水、 ／トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、米ぬか油、 ／切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、 ／ミルクパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏挽の肉みそサンド 牛乳	558 19.6 22 3.4
19 月	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、 ／切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、 ／ミルクパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏挽の肉みそサンド 牛乳	555 20.5 20.6 5.5
6 20 火	ご飯 チンゲンサイのみそ汁 煮魚 スナッペンどうのごま和え 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、油揚げ、チンゲンサイ、みそ、 ／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、 ／スナッペンどう、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、 ／かぼちゃ、塩、 ／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	526 23.2 17.5 2.8
7 21 水	ごま塩ご飯 大根とわかめのみそ汁 焼売 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、ねぎ、みそ、 ／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、 こしょう、 ／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、 ／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、 ／そらまめ、塩、 ／牛乳、	◎7日牛乳・菓子 ◎21日牛乳・スイカ きな粉トースト 牛乳	511 21 15.4 3.3
8 22 木	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚の風味焼き ズッキーニと人参炒め	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、塩、しょうゆ、 こまつな、 ／さわら、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりのり、米ぬか油、 ／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、 ／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、ハム、たまねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、米ぬか油、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、 ／牛乳	◎牛乳・菓子 スパゲティ ナポリタン 牛乳	521 23.2 19.6 3
9 23 金	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 鶏肉のトマト煮 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、塩、しょうゆ、ほうれん草、 ／鶏もも肉、塩、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、 ／キャベツ、塩、 ／ミルクパン、じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、オリーブ油、塩、 ／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 ベーコン入り ポテトサンド 牛乳・メロン	503 21.6 16.7 4.1
10 24 土	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉と大根の煮物 いんげんのごま油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、 ／豚肉(もも)、大根、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、ごま油、塩、 ／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	510 19.2 19.5 2.1
12 26 月	ご飯 じゃが芋のすまし汁 酢豚 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)、人参、じゃがいも、万能ねぎ、塩、しょうゆ、 ／豚肉(もも)、しょうゆ、米ぬか油、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、ごま油、 ／きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、 ／食パン、人参、りんご、三温糖、レモン、 ／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳・バナナ	511 19.4 15.9 4
13 27 火	麦入りご飯 キャベツのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ アスパラと人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、もやし、みそ、 ／ガジキマグロ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、にんにく、しょうが、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、 ／人参、グリーンアスパラガス、米ぬか油、塩、こしょう、 ／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、米ぬか油、人参、みりん風調味料、塩、しょうゆ、 こまつな、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	505 22.6 18.4 2.7
14 18 水	ご飯 豆腐とにらのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの三杯酢	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、みそ、 ／鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、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、 ／きゅうり、生わかめ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、 ／ミルクパン、 ／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、 白いんげんまめ(乾)、 ／トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、 ／牛乳	◎牛乳・菓子 ミルクパン ポークビーンズ 牛乳	526 24.7 17.5 4.6

* 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。