

# 献立表

令和5年7月

青い鳥保育園(離乳完了期)

| 日付            | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(◎は午前おやつ)                 | エネルギーたんぱく質脂質食物繊維           |
|---------------|--|--|----------------------------------|----------------------------|
| 曜日            |  |  |                                  |                            |
| 1<br>15<br>土  | ご飯<br>キャベツともやしのすまし汁<br>豚肉と野菜の煮物<br>いんげんのお浸し          | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、もやし、ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、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、／さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、                                    | ◎牛乳・菓子<br>そばろご飯<br>牛乳            | 521<br>19.3<br>17.2<br>2.1 |
| 29<br>土       | ご飯<br>玉葱とにらのすまし汁<br>回鍋肉<br>中華風きゅうり                   | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、ピーマン、／きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、                             | ◎牛乳・菓子<br>炊き込みご飯<br>牛乳           | 516<br>18.5<br>17.2<br>2.2 |
| 3<br>月        | ご飯<br>じゃが芋と油揚げのスープ<br>麻婆茄子<br>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)、じゃがいも、油揚げ、にら、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／きゅうり、塩、／ミルクパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、メロン、                       | ◎牛乳・菓子<br>ツナサンド<br>牛乳・メロン        | 506<br>20.4<br>17.8<br>4.5 |
| 31<br>月       | ご飯<br>麩と大根のみそ汁<br>玉葱入り豚肉の生姜焼き<br>キャベツのサラダ            | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、万能ねぎ、焼ふ、みそ、／豚肉(もも)、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、／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、三温糖、バター、ごま、／牛乳、スイカ、  | ◎牛乳・菓子<br>セサミトースト<br>牛乳・スイカ      | 539<br>21<br>20.7<br>2.6   |
| 4<br>18<br>火  | ご飯<br>ベーコンと玉葱のスープ<br>鮭フライ<br>キャベツと人参のサラダ             | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、たまねぎ、塩、しょうゆ、さやいんげん、／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、／キャベツ、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、酢、人参、米ぬか油、／牛乳、  | ◎牛乳・菓子<br>人参入り<br>米粉のケーキ<br>牛乳   | 554<br>20.7<br>22.3<br>1.9 |
| 5<br>19<br>水  | ご飯<br>麩とわかめのみそ汁<br>鶏肉とコーンの炒め煮<br>オクラのおかか和え           | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、生わかめ、ねぎ、焼ふ、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、じゃがいも、米ぬか油、ホールコーン缶、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、さやいんげん、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／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<br>ピザトースト<br>牛乳           | 506<br>23.3<br>17<br>4.3   |
| 6<br>20<br>木  | ご飯<br>豆腐と鶏肉のスープ<br>魚の梅焼き<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>茹でかぼちゃ   | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、木綿豆腐、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／さわら、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／かぼちゃ、塩、／米、昆布(だし用)、塩、とうもろこし、／牛乳、スイカ、  | ◎牛乳・菓子<br>コーンご飯<br>牛乳・スイカ        | 527<br>22.5<br>14.9<br>2.8 |
| 7<br>金        | お星さまカレーピラフ<br>野菜とそうめんのスープ<br>豚肉の香味揚げ<br>トマトと玉葱のサラダ   | 牛乳、菓子、／米、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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、塩、しょうゆ、こまつな、干しそうめん、／豚肉(もも)、ねぎ、料理酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、米粉、揚げ油、／トマト、たまねぎ、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、バター、三温糖、ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)、 | ◎牛乳・菓子<br>黄桃の<br>ヨーグルトケーキ<br>牛乳  | 544<br>20.8<br>21.9<br>2.3 |
| 21<br>金       | チキンカレーライス<br>ひじきときゅうりのサラダ                            | 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、／ひじき、三温糖、しょうゆ、水、きゅうり、もやし、人参、酢、ごま油、しょうゆ、／ミルクパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／牛乳、                                   | ◎牛乳・菓子<br>ブルーベリージャム<br>サンド<br>牛乳 | 529<br>18.4<br>18.2<br>5.3 |
| 8<br>22<br>土  | ご飯<br>じゃが芋と玉葱のみそ汁<br>豚肉の塩こしょう炒め<br>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)、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、米ぬか油、／もやし、ほうれん草、三温糖、しょうゆ、ごま油、／マカロニ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、  | ◎牛乳・菓子<br>和風マカロニ<br>牛乳           | 509<br>22<br>19.6<br>4.5   |
| 10<br>24<br>月 | ご飯<br>レタスと豚肉のスープ<br>チキンソテー<br>ズッキーニと人参炒め<br>茹でとうもろこし | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、メロン、   | ◎牛乳・菓子<br>ミルククリームサンド<br>牛乳・メロン   | 503<br>22<br>16.3<br>2.4   |
| 11<br>25<br>火 | 梅ご飯<br>豆腐と冬瓜のみそ汁<br>豚肉のごま油風味炒め<br>小松菜と人参の磯和え         | 牛乳、菓子、／米、うめ干し、みつば、白ごま、／水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／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<br>ソース焼きそば<br>牛乳          | 520<br>21.2<br>22.1<br>3.7 |
| 12<br>26<br>水 | ご飯<br>鶏肉とキャベツのスープ<br>魚のムニエル<br>ラタトゥユ                 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、キャベツ、塩、しょうゆ、こまつな、／カジキマグロ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、塩、こしょう、／ミルクパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、  | ◎牛乳・菓子<br>揚げパン<br>牛乳             | 514<br>20.7<br>21.5<br>1.8 |
| 13<br>27<br>木 | ご飯<br>なすのみそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>五目煮豆<br>人参の甘煮             | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／ごぼう、れんこん、人参、ひじき、米ぬか油、水、こんぶ(煮物用)、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、だいち(乾)、さやいんげん、／人参、水、三温糖、塩、／米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、／牛乳、スイカ、                | ◎牛乳・菓子<br>五平餅<br>牛乳・スイカ          | 504<br>21.3<br>13.3<br>3.6 |
| 14<br>28<br>金 | 麦入りご飯<br>豚汁<br>煮魚<br>キャベツのさっぱり和え                     | 牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、油揚げ、木綿豆腐、ねぎ、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、／キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／チーズ、／牛乳、   | ◎牛乳・菓子<br>黒糖トースト<br>棒チーズ<br>牛乳   | 551<br>25.2<br>21.9<br>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。