

献立表

令和5年8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
曜日				
1 15 火	麦入りご飯 キャベツのスープ 魚のフリッター きゅうりとわかめの三杯酢	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、／カジキマグロ、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、／きゅうり、人参、生わかめ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、なす、トマト、オリーブ油、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 夏野菜スパゲティー 牛乳	520 21.1 19.5 3.5
1 15 火	麦入りご飯 キャベツのスープ 豚肉のくわ焼き きゅうりとわかめの三杯酢	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、／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、／きゅうり、人参、生わかめ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、なす、トマト、オリーブ油、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 夏野菜スパゲティー 牛乳	520 21.1 19.5 3.5
29 火	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 魚の風味焼き 豚肉とひじきの煮物 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、大根、木綿豆腐、塩、しょうゆ、こまつな、／鮭、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、／豚肉(もも)、ひじき、人参、れんこん、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、／かぼちゃ、塩、／米粉、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)、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	544 22.4 19.1 2.4
2 16 水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、みそ、ごま油、／たまねぎ、キャベツ、ピーマン、米ぬか油、塩、こしょう、／人参、水、三温糖、塩、／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	501 21.1 19.2 2.4
30 水	ご飯 マカロニスープ チキンのカレー風味ソテー コロコロサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、セロリ、マカロニ、塩、こしょう、さやいんげん、／鶏もも肉、塩、カレー粉、米粉、米ぬか油、／さつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳・スイカ	536 22.7 18.3 2.7
3 17 木	ご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮 いんげんともやしのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、とうがん、万能ねぎ、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、／人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、／さやいんげん、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、水、ひじき、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	504 21.5 17.7 2.2
31 木	ご飯 人参と玉葱のみそ汁 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)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、／さわら、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、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、／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、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏ごぼろご飯 牛乳	527 21.4 17.1 2.1
4 18 金	ご飯 豆腐と春雨のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、はるさめ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、ごま油、／トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／ミルクパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、なす、オリーブ油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ミートなすサンド 牛乳・メロン	511 21.9 17.5 2.5
5 19 土	ご飯 玉葱となすのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 ズッキーニ炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、三温糖、塩、しょうゆ、／ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／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	503 20 17.7 4.3
7 月	ポークカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	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、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	571 19.6 22.6 5.6
21 月	夏野菜カレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	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、なす、米ぬか油、水、りんご、トマト、かぼちゃ、三温糖、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	570 19.5 22.6 4.1
8 22 火	ご飯 鶏肉とズッキーニのスープ 魚のチーズ焼き チンゲンサイと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／カジキマグロ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、／人参、チンゲンサイ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、／じゃがいも、揚げ油、塩、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・スイカ	500 21 21 7.9
9 23 水	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め キャベツと人参の梅肉和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、米ぬか油、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、うめ干し、しょうゆ、／ミルクパン、南瓜、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 パンプキンサンド 牛乳	510 20.4 20.1 2.6
10 24 木	ご飯 レタススープ 魚のカレーあんかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、レタス、塩、こしょう、／さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ピーマン、片栗粉、水、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、すりごま、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳・メロン	538 24 19.3 5.5
25 金	わかめご飯 油揚げともやしのみそ汁 煮やっこ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、もやし、小松菜、油揚げ、みそ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、人参、トマト、きゅうり、水、削り節(だし用)、醤油、三温糖、ごま油、いりごま、／食パン、三温糖、バター、／とうもろこし、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	514 21.1 18 3.2
12 26 土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしといんげんのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、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、／もやし、さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	519 20.2 16.2 2.6
14 28 月	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚の角煮 オクラとキャベツの磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／オクラ、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・スイカ	521 19.6 17.5 3.4

* 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。