

# 献立表

令和5年9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 金	わかめご飯 野菜入りみそ汁 ウインナー	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください	◎牛乳・菓子 パン 棒チーズ フォローアップミルク	576 15.8 18.4
15 金	麦入りご飯 豆腐とわかめのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 切干大根ときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、もやし、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、みそ、／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、／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、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、／生乳、梨	◎牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・梨	536 21.2 21.6 4.4
29 金	里芋ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 炊き合わせ	牛乳、菓子、／米、塩、しょうゆ、さといも、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、しょうゆ、米粉、片栗粉、揚げ油、／ごぼう、れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、さやえんどう、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、南瓜、さつまいも、三温糖、／生乳、バナナ	◎牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳・バナナ	507 21 14.9 3.8
2 16 土	ご飯 玉葱のすまし汁 肉じゃが いんげんのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(肩ロース)、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、／さやいんげん、しょうゆ、かつお節、／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	508 16.4 18.8 4.8
30 土	ご飯 キャベツのスープ 鶏肉の塩じゃが 中華風きゅうり	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、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、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、／きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／ペーコン、たまねぎ、米ぬか油、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、生乳、バター、／生乳	◎牛乳・菓子 オニオンブレッド 牛乳	501 21.4 16.7 5
4 月	ご飯 油揚げとにらのみそ汁 鶏肉の風味焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、油揚げ、にら、みそ、／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、たまねぎ、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・バナナ	507 20.6 18 2.4
5 19 火	ご飯 わかめスープ 魚の豆乳ソースかけ 三色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、生わかめ、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、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／こまつな、人参、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、／生乳	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	538 22.1 20.4 2.7
6 20 水	鮭ご飯 麩のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのごま和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、三温糖、しょうゆ、すりごま、／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、／生乳、りんご	◎牛乳・菓子 鶏挽の肉みそサンド 牛乳・りんご	503 21.5 14.7 3.6
7 21 木	ご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 魚のフライ 大根のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、こまつな、／たら、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、／きゅうり、大根、人参、ひじき、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、三温糖、バター、干しぶどう、／牛乳	◎牛乳・菓子 レーズン蒸しパン 牛乳	532 23.4 17.9 2.5
8 金	チキンカレーライス キャベツのサラダ	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、／キャベツ、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、ピザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳	557 20.4 20.7 5.4
22 金	さつま芋カレーライス キャベツのサラダ	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、さつまいも、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、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、ピザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳	566 18.8 19.4 4
9 土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 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)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(もも)、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、塩、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	504 18.7 14.5 3.4
11 25 月	ご飯 鶏肉と冬瓜のスープ 豚肉のプルコギ 粉ふき芋 トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがんと、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、しょうゆ、ごま油、／じゃがいも、塩、／トマト、／食パン、ブルーベリー、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリーサンド 牛乳	518 19.6 18.9 4.5
12 26 火	ご飯 なすと油揚げのみそ汁 煮魚 鶏肉と里芋の炒め煮 白菜と人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、なす、油揚げ、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、／鶏もも肉、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、／はくさい、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 23.2 18.4 3.6
13 27 水	ご飯 もやしとチンゲンサイの スープ かぼちゃのコロッケ ほうれん草と人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しめじ、もやし、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、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、／人参、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、梨、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・梨	548 17.5 20.7 4.1
14 28 木	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚のマリアナソース ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、／さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、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、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	545 21.4 20.8 2.1

\* 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。