

献立表

令和5年10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				
2月	ポークカレーライス 大豆のサラダ	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、/だいず(乾)、人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/ミルクパン、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・梨	560 20.4 20.5 5.6
16月	ハヤシライス 大豆のサラダ	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、水、米ぬか油、/だいず(乾)、人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/ミルクパン、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・柿	563 19.5 21.9 3.5
30月	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、米ぬか油、/さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、/さつま芋、水、三温糖、しょうゆ、/ミルクパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケチャップ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	563 21.7 24.3 2.6
3月	ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 人参の甘煮 ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、/さわら、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、/人参、水、三温糖、塩、/ブロッコリー、塩、/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	523 22.5 18.4 4.1
31月	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、大根、にら、みそ、/かじき、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、/こまつな、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、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	512 22.3 17.5 2.2
4月	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 きゅうりと人参のナムル	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、はるさめ、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、/きゅうり、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、/食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、/牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・4日りんご 18日みかん	528 20.3 18.4 3.3
5月	ご飯 里芋のみそ汁 魚の和風ムニエル ほうれん草と人参炒め	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さといも、みそ、/カジキマグロ、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、/人参、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、/焼きそばめん、水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ホールコーン缶、ごま油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ラーメン 牛乳	517 22.5 19.1 3.8
6月	ご飯 豆腐と油揚げのすまし汁 豚肉と大根の煮物 小松菜ともやしのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、大根、れんこん、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、/こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/ミルクパン、さつま芋、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	534 20.2 21.1 2.7
7月	ご飯 白菜のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め かぶと人参の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、はくさい、万能ねぎ、みそ、/豚肉(もも)、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、/かぶ・根、人参、三温糖、塩、酢、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろご飯 牛乳	518 22 15.6 1.9
23月	ご飯 豚肉と豆腐のみそ汁 鶏肉とコーンの炒め煮 ほうれん草と人参の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、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、/ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/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、果物、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・柿	539 24.2 19.2 4.5
10月	ご飯 麩とわかめのスープ 酢豚 ブロッコリーのごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、にら、生わかめ、焼ふ、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、しょうゆ、人参、たまねぎ、しいたけ、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、/ブロッコリー、三温糖、しょうゆ、すりごま、/さつま芋、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、/牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	524 19.2 17.8 4.5
11月	麦入りご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 魚のみそ焼き 豚肉と切干大根の煮物 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、かぶ・根、ねぎ、塩、しょうゆ、/魚、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/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、/かぼちゃ、塩、/ミルクパン、あずき(乾)、三温糖、塩、/牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・りんご	516 22.9 15.6 4.3
12月	パン マカロニスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	牛乳、菓子、/ミルクパン、/水、ベーコン、人参、たまねぎ、米ぬか油、セロリー、マカロニ、塩、/鶏もも肉、塩、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールのトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、/キャベツ、塩、/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	528 21.6 16 2.2
13月	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 煮魚 豚肉と根菜のきんぴら煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、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、/豚肉(もも)、ごぼう、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、さやいんげん、/食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、/チーズ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 棒チーズ 牛乳	558 24.8 22.6 2.6
14月	ご飯 玉葱とじゃが芋のみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、こまつな、/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、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、/マカロニ、三温糖、水、きな粉、三温糖、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	534 22 20.6 4.5
28月	パン ポイルブロッコリー 玉葱のスープ ハンバーグ トマトと玉葱のサラダ ポテトフライ	牛乳、菓子/ミルクパン/水、昆布(だし用)、たまねぎ、人参、ベーコン/豚挽肉、パン粉、牛乳、たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース/ブロッコリー/たまねぎ、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩/じゃがいも、揚げ油、塩/牛乳、菓子	◎牛乳・菓子 菓子 牛乳	567 24.1 29.3 2

* 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。