

献立表

令和5年11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 水 | ご飯 麩とキャベツのみそ汁 豚の角煮 もやしとほうれん草の磯和え | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、焼ふ、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、／もやし、ほうれん草、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん、三温糖、バター、／牛乳、みかん、 | ◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・みかん | 534 20.5 20.1 2.8 |
| 29 水 | ご飯 豆腐とかぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 小松菜ともやしのごま和え | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、米ぬか油、／こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、／ミルクパン、鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん、風調味料、しょうゆ、焼きのり、／牛乳、みかん、 | ◎牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳・みかん | 551 24.1 22.3 2.9 |
| 2 木 | 小遠足メニュー(お弁当) 鮭おにぎり パナナ 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のサラダ | 牛乳、菓子、／米、鮭／鶏もも肉、米粉、片栗粉、しょうが、料理酒、しょうゆ、揚げ油/ブロッコリー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/パナナ/牛乳、菓子、 | ◎牛乳・菓子 どうぶつビスケット 牛乳 | 551 21.9 17.9 2.2 |
| 16 木 | ご飯 豆腐と白菜のすまし汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／さわら、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)、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、さやいんげん、／わかめご飯(備蓄)、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 備蓄わかめご飯 牛乳 | 551 21.9 17.9 2.2 |
| 30 木 | ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 根菜のトマト煮 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、セロリ、塩、しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、ベーコン、れんこん、人参、大根、たまねぎ、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、塩、こしょう、さやいんげん、／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 ソース焼きそば 牛乳 | 515 21.2 20.5 3.2 |
| 17 金 | チキンカレーライス キャベツとしらすのサラダ | 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、きゅうり、ホールコーン缶、しらす干し、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／黒糖パン、バター、小麦粉、牛乳、三温糖、きな粉、／牛乳、みかん、 | ◎牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳・みかん | 569 20 19.8 5.7 |
| 4 18 土 | ご飯 もやしとチンゲンサイのスープ 豚肉のプルコギ かぶの甘酢和え | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、チンゲンサイ、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、人参、米ぬか油、にら、しょうゆ、ごま油、／かぶ・根、三温糖、塩、酢、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 おかかとチーズの焼きおにぎり 牛乳 | 535 20.7 19.5 1.7 |
| 6 20 月 | ご飯 わかめと白菜のみそ汁 ハンバーグ ほうれん草と人参炒め 粉ふきさつま芋 | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、はくさい、生わかめ、ねぎ、みそ、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／人参、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、／さつま芋、塩、／食パン、三温糖、バター、ごま、／牛乳、りんご、 | ◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・りんご | 567 22.4 18.7 3.8 |
| 7 21 火 | 麦入りご飯 じゃが芋のスープ 家常豆腐 中華風ブロッコリー | 牛乳、菓子、／米、押麦、／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)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／ブロッコリー、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／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 | 532 20.5 20.5 5.9 |
| 8 22 水 | さつま芋ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜と人参のお浸し | 牛乳、菓子、／米、塩、さつま芋、黒ごま、／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、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／こまつな、もやし、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／ミルクパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、みそ、片栗粉、水、／牛乳、みかん、 | ◎牛乳・菓子 和風ミートサンド 牛乳・みかん | 507 23.9 17.5 3 |
| 9 木 | ご飯 かぶと玉葱のスープ 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根と水菜のサラダ | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、にら、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、マーマレード、にんにく、しょうが、料理酒、しょうゆ、／切り干しだいこん、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、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、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳 | 551 21.4 21.9 3.9 |
| 10 24 金 | ご飯 鶏肉と里芋のすまし汁 さばのみそ煮 白菜とチンゲンサイの酢 醤油和え 人参の甘煮 | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、さといも、ねぎ、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／はくさい、チンゲンサイ、三温糖、酢、しょうゆ、／人参、水、三温糖、塩、／食パン、りんご、三温糖、レモン、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳 | 509 21.4 17.3 2.6 |
| 11 25 土 | ご飯 かぶのスープ 豚肉の生姜焼き もやしと小松菜のナムル | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／もやし、こまつな、三温糖、しょうゆ、ごま油、／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、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳 | 524 20.7 21.3 2.1 |
| 13 27 月 | ご飯 油揚げとえのきのすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め 煮 白菜ともやしのおかか和え | 牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉、水、／はくさい、もやし、しょうゆ、かつお節、／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、 | ◎牛乳・菓子 ミートピザトースト 牛乳 | 511 24.9 18.5 2.9 |
| 14 28 火 | ご飯 豚肉と切干大根のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え | 牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、こまつな、／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、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、三温糖、米ぬか油、さつま芋、／牛乳、 | ◎牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳 | 573 23.6 20.2 3.1 |

* 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。