

献立表

令和5年12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	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のお浸し 煮豆	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、焼ふ、みそ、ほうれんそう、／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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／金時豆(乾)、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	522 23.4 16.7 3.8
2 土	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、／さつまいも、水、三温糖、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	545 20.4 19.6 2.5
4 月	大根カレーライス 花野菜サラダ	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、大根、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	589 20.9 22 5.6
5 火	ご飯 豆腐とさつま芋のスープ さわらのねぎ塩焼き 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)、たまねぎ、さつまいも、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／さわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／人参、もやし、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティーミート ソース 牛乳	524 25.1 18.7 3.4
6 水	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉と根菜のみそ炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／じゃがいも、塩、／ミルクパン、／水、鶏もも肉、人参、キャベツ、米ぬか油、ホールコーン缶、乳児用液体ミルク、塩、バター、	◎牛乳・菓子 ミルクパン ミルクスープ	506 17.6 19.1 5.2
7 木	ご飯 鶏肉と大根のみそ汁 さばの竜田揚げ 白菜の酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、みそ、／さば、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、塩、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、りんご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんご入り米粉の 豆乳ケーキ 牛乳	525 20.4 19.5 2
8 金	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜ともやしのおかか和え 里芋の煮物	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(もも)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、／さといも、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、／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、みかん、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・みかん	534 24.6 19.8 2.8
9 土	ご飯 白菜のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、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、／かぶ・根、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 混ぜご飯 牛乳	524 22.3 14.8 4.3
11 月	ご飯 豆腐とわかめのスープ 酢豚 ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(もも)、しょうゆ、人参、たまねぎ、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、塩、／食パン、白ごま、三温糖、バター、きな粉、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	541 22.1 20 3.8
12 火	ご飯 白菜とにらのみそ汁 かじきのオニオンソースかけ 切干大根と小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、にら、みそ、／かじき、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、／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、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	544 22.5 20 3.2
13 水	ご飯 鶏肉入り野菜スープ ポテトコロッケ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぶ・根、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、じゃがいも、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、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサ ンド 牛乳・みかん	528 18.7 18.1 5.9
14 木	麦入りご飯 けんちん汁 煮魚(赤魚) 白菜と小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さといも、油揚げ、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／赤魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／はくさい、こまつな、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎ り 牛乳	537 23.6 16.7 3
15 金	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のお浸し 煮豆	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、焼ふ、みそ、ほうれんそう、／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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／金時豆(乾)、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	522 23.4 16.7 3.8

16 土	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、／さつまいも、水、三温糖、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	545 20.4 19.6 2.5
18 月	ポークカレーライス 花野菜サラダ	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、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	583 20.1 21.6 6.2
19 火	ご飯 豆腐とさつま芋のスープ さわらのねぎ塩焼き 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)、たまねぎ、さつまいも、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／さわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／人参、もやし、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティーミート ソース 牛乳	524 25.1 18.7 3.4
20 水	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉と根菜のみそ炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／じゃがいも、塩、／ミルクパン、／水、鶏もも肉、人参、キャベツ、米ぬか油、ホールコーン缶、乳児用液体ミルク、塩、バター、	◎牛乳・菓子 ミルクパン ミルクスープ	506 17.6 19.1 5.2
21 木	カレーピラフ コンスープ 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ ツリーポテト	牛乳、菓子、／米、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)、たまねぎ、米ぬか油、ホールコーン缶、クリームコーン缶、塩、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、しょうゆ、米粉、片栗粉、揚げ油、／人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／じゃがいも、塩、バター、あおのり、人参、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、ほうれん草、牛乳、バター、りんご、いちご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 星のカップケーキ いちご添え 牛乳	534 20.5 19.5 5.1
22 金	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜ともやしのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／かぼちゃ、水、三温糖、しょうゆ、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、／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、みかん、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・みかん	533 22.5 17.4 4
23 土	ご飯 白菜のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、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、／かぶ・根、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 混ぜご飯 牛乳	524 22.3 14.8 4.3
25 月	ご飯 豆腐とわかめのスープ 酢豚 ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(もも)、しょうゆ、人参、たまねぎ、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、塩、／食パン、白ごま、三温糖、バター、きな粉、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	541 22.1 20 3.8
26 火	ご飯 白菜とにらのみそ汁 かじきのオニオンソースかけ 切干大根と小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、にら、みそ、／かじき、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、／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、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	544 22.5 20 3.2
27 水	ご飯 鶏肉入り野菜スープ ポテトコロッケ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぶ・根、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、じゃがいも、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、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサ ンド 牛乳・みかん	528 18.7 18.1 5.9
28 木	ポークカレーライス 花野菜サラダ	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、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	583 20.1 21.6 6.2

* 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。