

# 献立表

令和6年1月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
曜日			(※は午前おやつ)	
4 (木)	ご飯 高野豆腐と白菜のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 キャベツと人参の磯和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、凍り豆腐、みそ、人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬缶、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、料理酒、塩、しょうゆ、キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、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	515 19.9 17.3 7.3
5 (金)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、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、米、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、大根、こまつな、塩、しょうゆ、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 七草粥 牛乳・みかん	525 18.2 17.1 5.6
6 (土)	ご飯 鮭とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 もやしとほうれん草のお浸し	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、焼ふ、みそ、豚肉(もも)、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、もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、干しうどん、豚挽肉(赤身)、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	521 21.9 18 3.1
9 (火)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜のごま和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、豚肉(もも)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、米ぬか油、はくさい、人参、ほうれんそう、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、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	547 24 21.3 2.6
10 (水)	ご飯 かぶのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ 人参とれんこん炒め ポイルプロコリー	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、みそ、かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、にんにく、しょうが、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、れんこん、人参、米ぬか油、水、塩、こしょう、プロコリー、塩、ミルクパン、バター、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、いちご、	◎牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・いちご	517 21.2 18.9 2.9
11 (木)	あけぼのご飯 鶏肉と小松菜のすまし汁 鶏風焼き 野菜の煮物 さつまいもの甘煮	牛乳、菓子、米、昆布(だし用)、塩、人参、白ごま、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、しいたけ、塩、しょうゆ、こまつな、鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、水、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、みそ、あおりのり、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいげん、さつまいも、水、三温糖、しょうゆ、あずき(乾)、水、三温糖、塩、もち米、水、片栗粉、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 だまこもちのあんこ かけ 牛乳・みかん	518 22.4 13 4.4
12 (金)	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白菜と小松菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、豚肉(肩ロース)、人参、大根、ねぎ、みそ、さわら、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、はくさい、人参、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ミルクパン、揚げ油、きな粉、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	530 21.2 21.9 3
13 (土)	ご飯 白菜のすまし汁 家常豆腐 粉ふき芋	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、もやし、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、じゃがいも、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	540 21 18.3 4.2
15 (月)	ご飯 豆腐とわかめのスープ 豚肉のブルコギ 小松菜ともやしの酢醤油ナムル	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、塩、しょうゆ、豚肉(もも)、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、こまつな、もやし、三温糖、酢、しょうゆ、米ぬか油、食パン、水、塩、オリーブ油、あおりのり、チーズ、牛乳、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 棒チーズ 牛乳	537 24.1 22.8 2.3
16 (火)	ご飯 豆乳シチュー 魚のムニエル 花野菜サラダ	牛乳、菓子、米、鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、さつまいも、塩、米粉、水、米ぬか油、豆乳、トラウトサーモン、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、プロコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、人参、もやし、米ぬか油、ねぎ、みそ、ホールコーン缶、牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	596 26.3 23.6 4.3
17 (水)	ご飯 大根と里芋のスープ 鶏肉の香味揚げ 三色お浸し	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、さといも、万能ねぎ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、ねぎ、料理酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、米粉、揚げ油、はくさい、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・りんご	507 19.2 19.5 3.6
18 (木)	ご飯 油揚げと白菜のみそ汁 煮魚 ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、はくさい、油揚げ、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、鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれんそう、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうゆ、小麦粉、米粉、たまねぎ、にら、人参、水、米ぬか油、酢、しょうゆ、水、ごま油、牛乳、	◎牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	505 25 18.9 2.6
19 (金)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、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、食パン、三温糖、バター、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 シUGAートスト 牛乳・みかん	565 18.7 20.1 5.6
20 (土)	ご飯 鮭とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 もやしとほうれん草のお浸し	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、焼ふ、みそ、豚肉(もも)、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、もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、干しうどん、豚挽肉(赤身)、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	521 21.9 18 3.1
22 (月)	ご飯 ベーコン入り野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き れんこんと水菜のサラダ	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、セロリー、塩、こしょう、鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、れんこん、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ミルクパン、キャベツ、米ぬか油、ワインナー、ケチャップ、牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	529 22.9 22 2.2
23 (火)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜のごま和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、豚肉(もも)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、米ぬか油、はくさい、人参、ほうれんそう、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、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	547 24 21.3 2.6
24 (水)	ご飯 かぶのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ 人参とれんこん炒め ポイルプロコリー	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、みそ、かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、にんにく、しょうが、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、れんこん、人参、米ぬか油、水、塩、こしょう、プロコリー、塩、ミルクパン、バター、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、いちご、	◎牛乳・菓子 青菜サンド 牛乳・いちご	517 21.2 18.9 2.9
25 (木)	ご飯 鶏肉ともやしのスープ 豆腐のチーズ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、塩、しょうゆ、こまつな、鶏もも肉、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、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	532 23 17.6 2
26 (金)	麦入りご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚の生姜風味焼き 白菜と小松菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、豚肉(肩ロース)、人参、大根、ねぎ、みそ、さわら、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、はくさい、人参、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ミルクパン、揚げ油、きな粉、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	530 21.2 21.9 3
27 (土)	ご飯 白菜のすまし汁 家常豆腐 粉ふき芋	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、もやし、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、じゃがいも、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	540 21 18.3 4.2
29 (月)	ご飯 豆腐とわかめスープ 豚肉のブルコギ 小松菜ともやしの酢醤油ナムル	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、塩、しょうゆ、豚肉(もも)、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、こまつな、もやし、三温糖、酢、しょうゆ、米ぬか油、食パン、水、塩、オリーブ油、あおりのり、チーズ、牛乳、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 棒チーズ 牛乳	537 24.1 22.8 2.3
30 (火)	ご飯 豆乳シチュー 魚のムニエル 花野菜サラダ	牛乳、菓子、米、鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、さつまいも、塩、米粉、水、米ぬか油、豆乳、トラウトサーモン、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、プロコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、人参、もやし、米ぬか油、ねぎ、みそ、ホールコーン缶、牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	596 26.3 23.6 4.3
31 (水)	ご飯 大根と里芋のスープ 鶏肉の香味揚げ 三色お浸し	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、さといも、万能ねぎ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、ねぎ、料理酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、米粉、揚げ油、はくさい、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・りんご	507 19.2 19.5 3.6

\* 食事には、麦茶がつけます。  
\* 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。