

献立表

令和6年2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食物繊維
曜日			(◎は午前おやつ)	
1 (木)	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 白菜と水菜の磯和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、こまつな、豚肉(もも)、大根、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、はくさい、きょうな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、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、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・みかん	509 22.4 17.5 3.7
2 (金)	キーマカレー 大豆とさつまいものサラダ 麦茶	牛乳、菓子/米、さつまいも、米粉、米ぬか油、搾麦、三温糖、小麦粉/牛乳、豚挽き肉、だいず、人参、玉ねぎ、トマト、きゅうり、にんにく、いちご/トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、ココア/牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 トナリマール ケーキ 牛乳・いちご	548 17.3 20.6 4.7
3 (土)	ご飯 豆腐とにらのスープ 回鍋肉 かぶと人参の塩ナムル	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、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、/かぶ・根、人参、三温糖、塩、しょうゆ、ごま油、/マカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、しょうゆ、牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	527 22.7 21.4 3.3
5 (月)	ボークカレーライス カリフラワーと水菜のサラダ	牛乳、菓子、米、搾麦、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、/カリフラワー、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/ミルクパン、あずき(乾)、三温糖、塩、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	573 20 19.8 6.5
6 (火)	ご飯 豚肉と白菜のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きん びら煮	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、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、/人参、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、塩、さやいんげん、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、揚げ油、牛乳、	◎牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	545 21.6 21.2 2.1
7 (水)	ごま塩ご飯 豆腐とわかめのスープ 焼売 大根ときゅうりの中華和え	牛乳、菓子、米、黒ごま、塩、水、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、/しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、/大根、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、/牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・りんご	527 23.2 17.4 2.5
8 (木)	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き ほうれん草と人参の醤油炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さといも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/人参、ほうれん草、米ぬか油、しょうゆ、/米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ピーマン、牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	522 23.3 15.4 2.6
9 (金)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが キャベツと小松菜のお浸し	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、もやし、油揚げ、木綿豆腐、みそ、/鶏もも肉、たまねぎ、人参、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、/キャベツ、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/食パン、りんご、三温糖、牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	517 22.4 16.2 5.5
10 (土)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロックリー	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、/豚肉(肩ロース)、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、/ブロッコリー、塩、/米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかの焼きおにぎり 牛乳	550 20.8 19.3 2.8
13 (火)	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉の風味焼き ひじきと油揚げの煮物	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、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、/ひじき、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、はくさい、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	530 25.6 20.5 3.7
14 (水)	ご飯 野菜とベーコンのスープ 魚のフリッター ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、ほうれん草、/かじきまぐろ、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、/ブロッコリー、人参、じゃがいも、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/食パン、クリームチーズ、はちみつ、牛乳、	◎牛乳・菓子 ハニークリーム チーズトースト 牛乳	554 19.9 22.1 3.8
15 (木)	麦入りご飯 白菜のみそ汁 肉豆腐 ほうれん草ともやしの磯和え	牛乳、菓子、米、搾麦、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、ねぎ、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/ほうれん草、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	520 22.6 19.4 3.2
16 (金)	ご飯 鶏肉とさつまいものみそ汁 魚のおしんソースかけ 小松菜とえのきの梅肉和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、さつまいも、みそ、さやいんげん、/さわら、塩、しょうが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/こまつな、人参、えのきたけ、水、削り節(だし用)、うめ干し、しょうゆ、/ミルクパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水、牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・いちご	530 22.9 18.1 2.7
17 (土)	ご飯 豆腐とにらのスープ 回鍋肉 かぶと人参の塩ナムル	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、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、/かぶ・根、人参、三温糖、塩、しょうゆ、ごま油、/マカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、しょうゆ、牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	527 22.7 21.4 3.3
19 (月)	ハヤシライス カリフラワーと水菜のサラダ	牛乳、菓子、米、搾麦、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、/カリフラワー、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/ミルクパン、あずき(乾)、三温糖、塩、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	577 19.2 21.2 2.2
20 (火)	ご飯 豚肉と白菜のみそ汁 煮魚 人参とれんこんの塩きん びら煮	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、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、/人参、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、塩、さやいんげん、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、揚げ油、牛乳、	◎牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	545 21.6 21.2 2.1
21 (水)	ごま塩ご飯 豆腐とわかめのスープ 焼売 大根ときゅうりの中華和え	牛乳、菓子、米、黒ごま、塩、水、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、/しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、/大根、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、/牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・りんご	527 23.2 17.4 2.5
22 (木)	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き ほうれん草と人参の醤油炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さといも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/人参、ほうれん草、米ぬか油、しょうゆ、/米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ピーマン、牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	522 23.3 15.4 2.6
24 (土)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロックリー	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、/豚肉(肩ロース)、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、/ブロッコリー、塩、/米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかの焼きおにぎり 牛乳	550 20.8 19.3 2.8
26 (月)	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 白菜と水菜の磯和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、こまつな、/豚肉(もも)、大根、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、はくさい、きょうな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、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、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・みかん	509 22.4 17.5 3.7
27 (火)	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉の風味焼き ひじきと油揚げの煮物	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、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、/ひじき、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、さやいんげん、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、はくさい、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	530 25.6 20.5 3.7
28 (水)	ご飯 野菜とベーコンのスープ 魚のフリッター ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、ほうれん草、/かじきまぐろ、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、/ブロッコリー、人参、じゃがいも、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/食パン、クリームチーズ、はちみつ、牛乳、	◎牛乳・菓子 ハニークリーム チーズトースト 牛乳	554 19.9 22.1 3.8
29 (木)	麦入りご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ツナと厚揚げの煮物 かぶと人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、米、搾麦、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、生わかめ、みそ、/豚肉(もも)、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、/生揚げ、ツナ油漬缶、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、こまつな、片栗粉、水、/かぶ・根、人参、三温糖、塩、しょうゆ、/豚挽肉(赤身)、米ぬか油、塩、小麦粉、キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、牛乳、	◎牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	525 24.5 19.5 4.2

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。