

献立表

令和6年3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)	お花ご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 魚の西京焼き キャベツと菜の花のお浸し	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、塩、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうが、三温糖、料理酒、しょうゆ、人参、さやえんどう、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、かぶ、根、ねぎ、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、／キャベツ、なばな、ホールコーン缶、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、ほうれん草、さつまいも、三温糖、／ひなあられ(関東風)、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉の若草色まんじゅう ひなあられ 牛乳	506 23.5 14.6 2.6
2 (土)	ご飯 人参と玉葱のみそ汁 肉野菜炒め きゅうりのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、／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、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／きゅうり、しょうゆ、かつお節、／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	535 18.6 22.2 2.4
4 (月)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 キャベツといんげんの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、みそ、／キャベツ、さやいんげん、塩、酢、しょうゆ、／食パン、しらす干し、米ぬか油、あおのり、ピザ用チーズ、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 しらすのチーズホットサンド 牛乳・いちご	571 22.8 23.2 5
5 (火)	ご飯 大根と人参のスープ 魚の香味焼き ほうれん草とエリンギ炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、塩、しょうゆ、／さわら、塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／人参、エリンギ、ほうれん草、米ぬか油、塩、／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	545 20.7 24 3.5
6 (水)	ご飯 豆腐ともやしのみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め 切干大根と油揚げの煮物 ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／切り干しだいこん、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、／ブロッコリー、塩、／コッペパン、さつまいも、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	548 22.5 21.9 4
7 (木)	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ コーンポテト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、／じゃがいも、塩、ホールコーン缶、／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャベツの塩スパゲティ 牛乳	544 23 21.3 5.3
8 (金)	チキンカレーライス 春キャベツの梅ドレッシング グサラダ	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、酢、米ぬか油、三温糖、塩、うめ干し、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・りんご	575 19.3 21.3 5.7
9 (土)	ご飯 玉葱とにらのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、／豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、凍り豆腐、／もやし、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	533 20.9 17.3 2.5
11 (月)	ご飯 もやしとわかめのスープ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、生わかめ、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、たまねぎ、米ぬか油、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ミルクパン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・りんご	505 23.3 16.3 4
12 (火)	ご飯 大根と花麩のすまし汁 鶏のから揚げ 花野菜のカレーサラダ いちご	米、焼き麩、揚げ油、三温糖、小麦粉、米ぬか油、バター、鶏肉、牛乳、大根、ほうれん草、生姜、ブロッコリー、カリフラワー、人参、にんにく、いちご/しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉	◎牛乳・菓子 カップケーキ 牛乳	515 19 24.1 2.8
13 (水)	麦入りご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、油揚げ、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、／こまつな、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、バナナ、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・バナナ	512 23.8 18.3 2.9
14 (木)	ご飯 もやしとわかめのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、生わかめ、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、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こまつな、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	526 19.9 18.7 6.1
15 (金)	ごま塩ご飯 大根と麩のすまし汁 ぶりの照り焼き 野菜の煮物	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、焼ふ、塩、しょうゆ、／ぶり、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／鶏もも肉、れんこん、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、ごぼう、しいたけ、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、／人参、塩、／食パン、人参、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳	526 23.2 18.5 3.4
16 (土)	ミートソース ブロッコリーのサラダ コーンスープ いちご	スパゲティ、米ぬか油、米粉、三温糖、豚挽肉、ベーコン、チーズ、牛乳/にんにく、たまねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、いちご/トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、しょうゆ、米酢	◎牛乳・菓子 お菓子 牛乳	536 22.9 26.6 4.3

18 (月)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 キャベツといんげんの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、みそ、／キャベツ、さやいんげん、塩、酢、しょうゆ、／食パン、しらす干し、米ぬか油、あおのり、ピザ用チーズ、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 しらすのチーズホッ トサンド 牛乳・いちご	571 22.8 23.2 5
19 (火)	ご飯 大根と人参のスープ 魚の香味焼き ほうれん草とエリンギ炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、塩、しょうゆ、／さわら、塩、こしょう、にんにく、ねぎ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／人参、エリンギ、ほうれん草、米ぬか油、塩、／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	545 20.7 24 3.5
21 (木)	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ コーンポテト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、／じゃがいも、塩、ホールコーン缶、／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャベツの塩スパ ゲティ 牛乳	544 23 21.3 5.3
22 (金)	チキンカレーライス 春キャベツの梅ドレッシング 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、酢、米ぬか油、三温糖、塩、うめ干し、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・りんご	575 19.3 21.3 5.7
23 (土)	ご飯 玉葱とにらのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、／豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、凍り豆腐、／もやし、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	533 20.9 17.3 2.5
25 (月)	ご飯 豚肉とじゃが芋のスープ チキンソテー のり塩れんこん炒め 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、／人参、水、三温糖、塩、／コッペパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、／牛乳、いよかん、	◎牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・いよかん	505 23.3 16.3 4
26 (火)	ご飯 玉葱とほうれん草のスープ 麻婆豆腐 大根と人参の甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／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、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、人参、三温糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズ入りケーキ 牛乳	523 21.1 20.3 2.6
27 (水)	麦入りご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、油揚げ、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、／こまつな、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、バナナ、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・バナナ	512 23.8 18.3 2.9
28 (木)	ご飯 もやしとわかめのスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、生わかめ、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、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こまつな、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	526 19.9 18.7 6.1
29 (金)	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 魚のごま照り焼き ほうれん草ともやしのお浸し さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、大根、たまねぎ、みそ、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／ほうれん草、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／さつまいも、水、三温糖、塩、／コッペパン、黒砂糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 黒糖豆乳クリーム サンド 牛乳・いちご	516 21.9 15.5 3.1
30 (土)	ご飯 かぶと小松菜のスープ 酢豚 切干大根ときゅうりのナムル	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、こまつな、／豚肉(肩ロース)、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、／切り干しだいこん、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、人参、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットスコーン 牛乳	552 18.5 21.9 3.3

* 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。