

献立表

令和6年4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 (月)	ポークカレーライス 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、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、／大根、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・いちご	573 18.7 21.6 5.1
2 (火)	ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のチーズ焼き 人参といんげんの塩炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、／かじき、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、さやいんげん、米ぬか油、塩、／米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	555 23.2 19.1 2
3 (水)	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草とスナップえんどうのごま和え トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、ねぎ、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、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、／トマト、／コッペパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・りんご	532 21.3 22.2 2.7
4 (木)	ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 煮魚 キャベツとチンゲンサイの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ・根、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、／キャベツ、チンゲンサイ、人参、三温糖、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	501 20.7 17.8 1.9
5 (金)	たけのご飯 玉葱とわかめのみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、鶏ひき肉、水、たけのこ(ゆで)、油揚げ、塩、しょうゆ、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、しらたき、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、いちご、三温糖、レモン、／チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	516 21.8 18 5.8
6 (土)	ご飯 キャベツとほうれん草のスープ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め さつま芋と人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／鶏もも肉、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、／さつまいも、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／マカロニ、米ぬか油、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 23.2 16.9 3.3
8 (月)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、ピザ用チーズ、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳・バナナ	507 21.4 17.8 3.5
9 (火)	ご飯 豚肉とマカロニのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、マカロニ、塩、こまつな、／鶏もも肉、塩、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、こしょう、ケチャップ、／キャベツ、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	504 21.1 16.1 2.4
10 (水)	麦入りご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 魚の風味焼き 人参のきんぴら	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、にら、油揚げ、みそ、／トラウトサーモン、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、／人参、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さやえんどう、／コッペパン、鶏ひき肉、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、清見オレンジ、	◎牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・清見オレンジ	519 21.6 19.3 4
11 (木)	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつまいも、さやいんげん、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／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	519 25.3 14.7 3.8
12 (金)	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	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、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、三温糖、酢、しょうゆ、水、／ベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／コッペパン、揚げ油、きな粉、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	532 20.4 22.8 2.4
13 (土)	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 豚肉と野菜の煮物 人参とほうれん草のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、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、／人参、ほうれん草、しょうゆ、かつお節、／米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろご飯 牛乳	540 20.8 18.3 2.4
15 (月)	ポークカレーライス 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、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、／大根、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、いちご、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・いちご	573 18.7 21.6 5.1

16 (火)	ご飯 鶏肉とキャベツのスープ 魚のチーズ焼き 人参といんげんの塩炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、／かじき、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、さやいんげん、米ぬか油、塩、／米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	555 23.2 19.1 2
17 (水)	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ほうれん草とスナップえんどうのごま和え トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、ねぎ、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、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、／トマト、／コッペパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳・りんご	532 21.3 22.2 2.7
18 (木)	ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 煮魚 キャベツとチンゲンサイの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ・根、みそ、／煮魚、水、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、チンゲンサイ、人参、三温糖、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	501 20.7 17.8 1.9
19 (金)	たけのこご飯 玉葱とわかめのみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、鶏ひき肉、水、たけのこ(ゆで)、油揚げ、塩、しょうゆ、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、しらす、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、いちご、三温糖、レモン、／チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 棒チーズ 牛乳	516 21.8 18 5.8
20 (土)	ご飯 キャベツとほうれん草のスープ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め さつま芋と人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／鶏もも肉、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、／さつまいも、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／マカロニ、米ぬか油、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 23.2 16.9 3.3
22 (月)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、ピザ用チーズ、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 チーズトースト 牛乳・バナナ	507 21.4 17.8 3.5
23 (火)	ご飯 豚肉とマカロニのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、マカロニ、塩、こまつな、／鶏もも肉、塩、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、こしょう、ケチャップ、／キャベツ、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	504 21.1 16.1 2.4
24 (水)	麦入りご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 魚の風味焼き 人参のきんぴら	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、にら、油揚げ、みそ、／トラウトサーモン、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、／人参、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さやえんどう、／コッペパン、鶏ひき肉、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、清見オレンジ、	◎牛乳・菓子 ポテトカレーサンド 牛乳・清見オレンジ	519 21.6 19.3 4
25 (木)	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつまいも、さやいんげん、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／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	519 25.3 14.7 3.8
26 (金)	ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	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、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、三温糖、酢、しょうゆ、水、／ベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／コッペパン、揚げ油、きな粉、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	532 20.4 22.8 2.4
27 (土)	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 豚肉と野菜の煮物 人参とほうれん草のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、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、／人参、ほうれん草、しょうゆ、かつお節、／米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろご飯 牛乳	540 20.8 18.3 2.4
30 (火)	グリーンピースご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 つくねのあんかけ チンゲンサイと人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、グリーンピース、塩、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、もやし、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／チンゲンサイ、人参、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、牛乳、三温糖、水、さつまいも、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 さつま芋蒸しパン 牛乳	501 22.2 15.8 3

* 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。