

献立表

令和6年5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 (水)	ごま塩ご飯 野菜のスープ こいのぼりハンバーグ 大根サラダ	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／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、さやいんげん、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、／人参、大根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター／牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 お祝いケーキ 牛乳・いちご	530 23.1 13.9 2.8
2 (木)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉とコーンの塩炒め スティックきゅうり	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、ほうれんそう、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、ホールコーン缶、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／きゅうり、塩、／米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	510 20.7 15.1 2.4
7 (火)	ご飯 もやしのスープ ポテトロッケ キャベツとコーンのサラダ	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、さやいんげん、／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、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米、昆布(だし用)、こまつな、しらす干し、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらす入り小松菜 飯 牛乳	541 18.1 16.8 5.5
8 (水)	麦入りご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 ほうれん草ともやしのおか か和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、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、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、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、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	507 22.1 19.6 3.4
9 (木)	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜と人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はるさめ、塩、しょうゆ、さやえんどう、／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、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／人参、こまつな、米ぬか油、塩、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナケー キ 牛乳	529 19.2 19.4 2.6
10 (金)	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚の豆乳ソースかけ 粉ふき芋 トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、かぶ・根、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、グリーンアスパラガス、／じゃがいも、塩、／トマト、／コッペパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、ジュースフルーツ	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・ジュースフ ルーツ	540 22.3 18.7 4.3
11 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のプルコギ 人参とチンゲンサイのさつ ぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、しょうゆ、ごま油、／人参、チンゲンサイ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／スパゲティー、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティーナポリ タン 牛乳	514 21.5 19.8 3.5
13 (月)	ご飯 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き アスパラと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／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、／グリーンアスパラガス、人参、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、／牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・バナナ	500 21.9 17.5 3.6
14 (火)	ご飯 鶏肉とレタスのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ かぼちゃの甘煮 ポイルえんどう	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、レタス、みそ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／スナップえんどう、塩、／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	549 21 21.9 2.4
15 (水)	ご飯 麩とわかめのすまし汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、生わかめ、焼ふ、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、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／こまつな、三温糖、しょうゆ、すりごま、／コッペパン、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、片栗粉、水、／牛乳、グレープフルーツ	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・グレープフ ルーツ	512 20 19.8 2.7
16 (木)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の梅焼き 人参の塩きんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、こまつな、／さわら、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、ごま油、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、さやいんげん、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	502 22.6 19.8 3.3
17 (金)	チキンカレーライス ひじき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、／ひじき、もやし、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、そらまめ、塩	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 茹でそら豆・牛乳	554 19 21.1 5.5
18 (土)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 じゃが芋のみそそば煮 小松菜と大根のお浸し	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、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、じゃがいも、三温糖、しょうゆ、みそ、／こまつな、大根、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	509 20.9 13.2 5.6

20 (月)	ご飯 さつまいもと玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め 三色ナムル	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、塩、しょうゆ、こまつな、／鶏もも肉、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、／もやし、人参、ピーマン、三温糖、しょうゆ、ごま油、／コッペパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物	503 20.2 14.5 2.6
21 (火)	ご飯 玉葱ともやしのスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ	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、／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、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／米、昆布(だし用)、こまつな、しらす干し、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／そらまめ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 茹でそら豆 牛乳	550 18.9 16.8 5.7
22 (水)	麦入りご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 ほうれん草ともやしのおかか和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、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、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、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、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	507 22.1 19.6 3.4
23 (木)	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜と人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はるさめ、塩、しょうゆ、さやえんどう、／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、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／人参、こまつな、米ぬか油、塩、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナケーキ 牛乳	529 19.2 19.4 2.6
24 (金)	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚の豆乳ソースかけ 粉ふき芋 トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、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、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、グリーンアスパラガス、／じゃがいも、塩、／トマト、／コッペパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、ジュースフルーツ	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・ジュースフルーツ	540 22.3 18.7 4.3
25 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のプルコギ 人参とチンゲンサイのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、しょうゆ、ごま油、／人参、チンゲンサイ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／スパゲティ、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティーナポリタン 牛乳	514 21.5 19.8 3.5
27 (月)	ご飯 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き アスパラと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／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、／グリーンアスパラガス、人参、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、／牛乳、バナナ	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・バナナ	500 21.9 17.5 3.6
28 (火)	ご飯 鶏肉とレタスのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソース かけ かぼちゃの甘煮 ポイルえんどう	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、レタス、みそ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／スナップえんどう、塩、／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	549 21 21.9 2.4
29 (水)	ご飯 麩とわかめのすまし汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、生わかめ、焼ふ、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、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／こまつな、三温糖、しょうゆ、すりごま、／コッペパン、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、片栗粉、水、／牛乳、グレープフルーツ	◎牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・グレープフルーツ	512 20 19.8 2.7
30 (木)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の梅焼き 人参の塩きんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、こまつな、／魚、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、ごま油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、さやいんげん、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	502 22.6 19.8 3.3
31 (金)	ご飯のじゃこ添え キャベツのすまし汁 カレー肉じゃが きゅうりともやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、じゃこ、三温糖、料理酒、しょうゆ、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／豚肉(もも)、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、カレー粉、／きゅうり、もやし、三温糖、酢、しょうゆ、／食パン、はちみつ、きな粉、／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳・メロン	519 22.7 16.5 5.4

* 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。