

献立表

令和6年6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 (土)	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、さやいんげん、／豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、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	534 19.9 18.5 2.7
3 (月)	ハヤシライス 切干大根と小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・果物	575 18 22.5 3.5
4 (火)	ご飯 豆腐とキャベツのスープ 豚肉となすの中華炒め もやし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、キャベツ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、／もやし、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、バター、そらまめ、塩、ホールコーン缶、米ぬか油、料理酒、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そら豆とコーンの バターライス 牛乳	546 19.9 20 2.3
5 (水)	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ スナッパえんどうと人参の	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぼちゃ、にら、みそ、／かつお(春)、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、／スナッパえんどう、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／パンズパン、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	510 24.5 13.5 3.2
6 (木)	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリアナソース 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、セロリー、塩、しょうゆ、ほうれん草、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、／じゃがいも、塩、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのうどん 牛乳	505 21.2 18.3 4.3
7 (金)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のきんぴら煮	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、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／魚、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)、ごぼう、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、さやいんげん、／食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ビザ用チーズ、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳・果物	503 22.5 17.3 2.7
8 (土)	ご飯 油揚げと玉葱のすまし汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、油揚げ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	537 19.1 23.7 1.6
10 (月)	ご飯 レタススープ 酢豚 もやしとアスパラのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょうゆ、／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、／もやし、グリーンアスパラガス、三温糖、しょうゆ、ごま油、／パンズパン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・果物	514 18.5 18.5 2.6
11 (火)	麦入りご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の風味焼き 人参といんげんのおかか和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、こまつな、／魚、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、さやいんげん、しょうゆ、かつお節、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、ハム、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ー 牛乳	514 23.3 18 5.2
12 (水)	ごま塩ご飯 豆腐と大根のスープ 焼売 三色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、木綿豆腐、万能ねぎ、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、／キャベツ、チンゲンサイ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／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、果物、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・果物	501 21.6 15.5 2.6
13 (木)	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 魚のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、塩、こしょう、ほうれん草、／魚、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、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、しょうゆ、／じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、みそ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋のみそがらめ 牛乳	506 20.1 21.6 8.2
14 (金)	ご飯 麩ともやしのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 小松菜と大根の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼ふ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／こまつな、大根、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンズパン、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげんまめ(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 パンズパン ポークビーンズ 牛乳	519 24.3 16.7 4.7
15 (土)	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、さやいんげん、／豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、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	534 19.9 18.5 2.7

17 (月)	ポークカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・果物	572 18.8 21.1 5.7
18 (火)	ご飯 豆腐とキャベツのスープ 豚肉となすの中華炒め もやし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、キャベツ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、／もやし、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、しょうゆ、ホールコーン缶、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとコーンの 焼きおにぎり 牛乳	530 20 18.5 2.2
19 (水)	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ スナッパえんどうと人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぼちゃ、にら、みそ、／かつお(春)、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、／スナッパえんどう、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／パンズパン、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	510 24.5 13.5 3.2
20 (木)	ご飯 もやしとセロリのスープ 豚肉のマリアナソース 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、セロリー、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、／じゃがいも、塩、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのう どん 牛乳	505 21.2 18.3 4.3
21 (金)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のきんぴら煮	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、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／魚、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)、ごぼう、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、さやいんげん、／食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ピザ用チーズ、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 コーンチーズトース ト 牛乳・果物	503 22.5 17.3 2.7
22 (土)	ご飯 油揚げと玉葱のすまし汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、油揚げ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	537 19.1 23.7 1.6
24 (月)	ご飯 レタススープ 酢豚 もやしとアスパラのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょうゆ、／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、／もやし、グリーンアスパラガス、三温糖、しょうゆ、ごま油、／パンズパン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳・果物	514 18.5 18.5 2.6
25 (火)	麦入りご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の風味焼き 人参といんげんのおかか 和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、こまつな、／魚、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、さやいんげん、しょうゆ、かつお節、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、ハム、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 ゲティー 牛乳	514 23.3 18 5.2
26 (水)	ごま塩ご飯 豆腐と大根のスープ 焼売 三色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、木綿豆腐、万能ねぎ、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、／キャベツ、チンゲンサイ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／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、果物、	◎牛乳・菓子 ツナトースト 牛乳・果物	501 21.6 15.5 2.6
27 (木)	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 魚のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油 炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、塩、こしょう、ほうれんそう、／魚、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、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、しょうゆ、／じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、みそ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋のみそが らめ 牛乳	506 20.1 21.6 8.2
28 (金)	ご飯 麩ともやしのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 小松菜と大根の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼ふ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／こまつな、大根、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンズパン、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげんまめ(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 パンズパン ポークビーンズ 牛乳	519 24.3 16.7 4.7
29 (土)	ご飯 豆腐とキャベツのスープ 玉葱入り豚肉の生姜焼き きゅうりと人参のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、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、たまねぎ、米ぬか油、／きゅうり、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／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 ブレンケーキ 牛乳	539 20.3 23 1.9

* 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。