

# 献立表

令和6年7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	ご飯 じゃが芋とわかめのスープ 回鍋肉 ズッキーニと人参の中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、生わかめ、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、／ズッキーニ、人参、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、スイカ	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・スイカ	529 19.1 20.7 3.9
2火	ごまふり梅ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の照り焼き ほうれん草と人参のお浸し 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、にら、みそ、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／かぼちゃ、塩、／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	507 23.5 18.8 4.1
3水	ご飯 じゃが芋とベーコンのスープ チキンソテー ラタトゥユ メロン	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／黒糖パン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 茹でとうもろこし 牛乳	522 21.1 16.8 3.8
4木	ご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 鮭フライ キャベツともやしのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、料理酒、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、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	548 24.1 16.9 2.3
5金	お星さまキーマカレー ココロサラダ トマト	牛乳、菓子、／米、カレー粉、にんにく、しょうが、セロリー、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、カレー粉、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、三温糖、米粉、米ぬか油、塩、こしょう、／じゃがいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／トマト、／食パン、三温糖、バター、ココア(ピュアココア)、／水、三温糖、メロン、みかん缶、もも缶、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ココアラスク フルーツポンチ 牛乳	528 18.5 17.9 3.9
6土	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 人参とオクラのおかか和え	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、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、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、／人参、オクラ、しょうゆ、かつお節、／米、人参、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	548 21.2 18.8 2.6
8月	ご飯 麩と大根のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、焼ふ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、／パンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 棒チーズ 牛乳	538 21.1 21.7 2.5
9火	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のオニオンソースかけ 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、レタス、塩、／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、／人参、さやいんげん、米ぬか油、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	521 22.2 18.8 1.9
10水	ご飯 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ 切干大根ときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、／切り干しだいごん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳・スイカ	512 20.4 18.1 5.2
11木	麦入りご飯 豚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)、豚肉(もも)、たまねぎ、キャベツ、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、／ごまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	512 22.6 15.2 2.7
12金	ご飯 豆腐ともやしのスープ 麻婆茄子 きゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、すりごま、／コッペパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	502 20.6 19.1 2.3
13土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め もやしとほうれん草のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、／もやし、ほうれん草、三温糖、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、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	510 21.9 19.6 4.6
16火	ごまふり梅ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の照り焼き ほうれん草と人参のお浸し 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、にら、みそ、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／かぼちゃ、塩、／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	507 23.5 18.8 4.1
17水	ご飯 じゃが芋とベーコンのスープ チキンソテー ラタトゥユ メロン	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、／鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／黒糖パン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 茹でとうもろこし 牛乳	522 21.1 16.8 3.8

18 木	ご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 鮭フライ キャベツともやしのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／トラウトサーモン、塩、こしょう、料理酒、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、もやし、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	548 24.1 16.9 2.3
19 金	チキンカレーライス ひじきと小松菜のサラダ	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、大根、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・メロン	550 18.2 20 5.3
20 土	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 人参とオクラのおかか和え	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、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、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、／人参、オクラ、しょうゆ、かつお節、／米、人参、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	548 21.2 18.8 2.6
22 月	ご飯 麩と大根のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、焼ふ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、／パンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 棒チーズ 牛乳	538 21.1 21.7 2.5
23 火	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 魚のオニオンソースかけ 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、レタス、塩、／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、／人参、さやいんげん、米ぬか油、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	521 22.2 18.8 1.9
24 水	ご飯 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ 切干大根ときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、／切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳・スイカ	512 20.4 18.1 5.2
25 木	麦入りご飯 豚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)、豚肉(もも)、たまねぎ、キャベツ、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、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	512 22.6 15.2 2.7
26 金	ご飯 豆腐ともやしのスープ 麻婆茄子 きゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、すりごま、／コッペパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	502 20.6 19.1 2.3
27 土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め もやしとほうれん草のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、／もやし、ほうれん草、三温糖、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、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	510 21.9 19.6 4.6
29 月	ご飯 豚肉と野菜のスープ タンドリーチキン リヨネーズポテト トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、こまつな、／鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、塩、こしょう、カレー粉、／たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、塩、／トマト、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・スイカ	502 21.6 16.8 4.6
30 火	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 魚のごま照り焼き ほうれん草ともやしのお浸し かぼちゃの甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、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、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、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、油揚げ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きつね煮込みうどん 牛乳	504 24 17.1 3.4
31 水	ご飯 もやしと玉葱のすまし汁 おろしハンバーグ 粉ふき芋 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／じゃがいも、塩、／人参、水、三温糖、塩、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	513 24.1 16.2 4.7

\* 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。