

# 献立表

令和6年8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 木	麦入りご飯 麩ともやしのみそ汁 魚のおろしソースかけ 焼きなすとオクラの煮浸し	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼ふ、みそ、／さわら、塩、しょうが、米粉、米ぬか油、大根、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／なす、ごま油、オクラ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	535 22.2 17.6 2.8
2 金	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き かぼちゃのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、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、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、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、スイカ	◎牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・スイカ	510 22.5 17.4 2.8
3 土	ご飯 大根とキャベツのみそ汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲンサイと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、キャベツ、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、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	515 17.4 21.2 2.3
5 月	ポークカレーライス キャベツときゅうりのサラ 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、／キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	558 19.1 22.6 5
6 火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のフリッター 大根のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、／大根、人参、チンゲンサイ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、黒砂糖、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	551 21.6 21.5 1.9
7 水	ご飯 豆腐ともやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参炒め 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、もやし、木綿豆腐、みそ、さやいんげん、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／食パン、三温糖、バター、ごま、／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・メロン	510 21.6 17.9 3
8 木	ご飯 鶏肉とじゃが芋のすまし汁 煮魚 人参のみそきんぴら オクラのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、米ぬか油、三温糖、みそ、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、ズッキーニ、なす、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 夏野菜ミートスパ ゲティ 牛乳	502 24.4 16 5.3
9 金	ご飯 豆腐と春雨のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、はるさめ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、／トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／パンズパン、南瓜、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 かぼちゃ豆乳ク リームサンド 牛乳・スイカ	508 20.6 16.3 2.8
10 土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 もやしと小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、三温糖、塩、しょうゆ、／もやし、こまつな、三温糖、しょうゆ、すりごま、／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	512 21.3 14 4.6
13 火	ふりかけご飯 キャベツとセロリのスープ ツナと大豆のトマト煮 ズッキーニ炒め	牛乳、菓子、／米、ふりかけ／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、セロリ、塩、しょうゆ、／たまねぎ、人参、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬缶、水、だいず(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、／ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／マカロニ、三温糖、水、きな粉、三温糖、塩、／牛乳、メロン	◎牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳・メロン	506 19.9 16.6 6.7
14 水	ご飯 高野豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、高野豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／食パン、バター、はちみつ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 はちみつバター トースト 牛乳	525 20.5 23.4 2.5
15 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、／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
16 金	ご飯 高野豆腐と玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き かぼちゃのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、高野豆腐、塩、しょうゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、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、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、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、スイカ、	◎牛乳・菓子 肉みそサンド 牛乳・スイカ	510 22.5 17.4 2.8
17 土	ご飯 大根とキャベツのみそ汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲンサイと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、キャベツ、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、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	515 17.4 21.2 2.3

19 月	夏野菜カレーライス キャベツときゅうりのサラ 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、な す、米ぬか油、水、りんご、トマト、かぼちゃ、三温糖、カレー粉、ケチャップ、中濃ソー ス、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬ か油、三温糖、塩、／食パン、粉チーズ、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	557 19 22.6 3.6
20 火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のフリッター 大根のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、ズッキーニ、塩、 しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ 油、／大根、人参、チンゲンサイ、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパ ウダー、脱脂粉乳、牛乳、黒砂糖、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	551 21.6 21.5 1.9
21 水	ご飯 豆腐ともやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツと人参炒め たまねぎと人参	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、もやし、木綿豆腐、みそ、さやい んげん、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、 キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／食パン、三温糖、バター、ご ま、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・メロン	510 21.6 17.9 3
22 木	ご飯 鶏肉とじゃが芋のすまし汁 煮魚 人参のみそきんぴら たまねぎのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょう ゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／人参、米ぬか 油、三温糖、みそ、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／スパゲティ、オリーブ油、にんに く、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、ズッキーニ、なす、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 夏野菜ミートスパ ゲティ 牛乳	502 24.4 16 5.3
23 金	わかめご飯 油揚げともやしのみそ汁 煮やっこ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、もやし、小松菜、油揚げ、みそ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、人参、トマト、きゅうり、水、削り節(だし用)、醤油、三温糖、ごま油、いり ごま、／食パン、三温糖、バター、／とうもろこし、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 茹でとうもろこし 牛乳	514 21.1 18 3.2
24 土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 もやしと小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏もも肉、たまね ぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、三温糖、塩、しょうゆ、／もやし、こまつな、三温 糖、しょうゆ、すりごま、／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	512 21.3 14 4.6
26 月	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草のお 漬	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、／豚肉 (肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、 しょうゆ、水、／キャベツ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、鶏ひき 肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そば焼きおにぎ り 牛乳	542 22.2 17.8 2.3
27 火	ふりかけご飯 鶏肉とトマトのスープ 魚のチーズ焼き もやしとチンゲンサイの醬 油炒め	牛乳、菓子、／米、ふりかけ、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、塩、しょう ゆ、／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、ピザ用 チーズ、／人参、もやし、チンゲンサイ、米ぬか油、しょうゆ、／じゃがいも、揚げ油、 塩、／牛乳、メロン、	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・メロン	508 21.9 21.2 7.9
28 水	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、 ／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／こまつな、人参、水、 削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／食パン、バター、はちみつ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 はちみつバター トースト 牛乳	525 20.5 23.4 2.5
29 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の梅焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、塩、しょうゆ、 ／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、／豚肉(肩ロース)、れ んこん、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、さや いんげん、／焼きそばめん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、 米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、すりごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	513 24.3 18.4 3.5
30 金	にんじんご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉の塩じゃが ピーマンのしらす炒め	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、人参、水、煮干し(だし用)、キャベツ、もやし、み そ、／鶏もも肉、たまねぎ、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、／しらす干し、ピーマン、人参、ごま油、三温糖、しょ うゆ、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、スイカ、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・スイカ	503 20.2 17.5 5.2
31 土	ご飯 玉葱と人参のすまし汁 豚肉となすのカレー醤油 炒め 二色甘酢和え	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、こまつな、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、／も やし、人参、三温糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、人参、バ ター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入りプレーン ケーキ 牛乳	520 18.8 21.9 2.3

\* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。