

献立表

令和6年9月

青い鳥保育園(離乳完了期)

日付 曜日	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
2月	五目がゆ みそ汁 鶏肉と里芋の煮っころがし	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。	◎牛乳・菓子 五目がゆ みそ汁 鯛と野菜のあんかけ	323 8.2 8.3 2.2
3火	ご飯 キャベツのスープ 魚の豆乳ソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／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、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	537 22.1 21 2.4
4水	鮭ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんと人参のおかか 和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／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)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、／食パン、クリームチーズ、はちみつ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ハニークリーム チーズトースト 牛乳	505 21.6 16.1 3.3
5木	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さつぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／メルルーサ、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚げ物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／人参、もやし、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこ わ 牛乳	540 23.4 16.1 2.5
6金	ご飯 麩とレタスのスープ 豚肉のブルコギ トマト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、焼ふ、塩、しょうゆ、／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、三温糖、しょうゆ、ごま油、／トマト、／パンズパン、バター、小麦粉、牛乳、三温糖、きな粉、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 きな粉クリームサ ンド 牛乳・りんご	519 19.6 20 2.4
7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	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
9月	ご飯 高野豆腐と人参のみそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、凍り豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、／米、料理酒、しょうゆ、じゃこ、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃこの焼きおにぎ り 牛乳	522 19.4 15.8 4.9
10火	ご飯 野菜スープ かぼちゃのコロッケ 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、キャベツ、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉(揚げ物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／切り干しだいこん、人参、きゅうり、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、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	563 18.3 20.1 4
11水	麦入りご飯 なすと油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、油揚げ、にら、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、／はくさい、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、／牛乳、なし、	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・なし	509 23.4 18.3 3.1
12木	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／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、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、みそ、米ぬか油、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、水、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 22.5 16.8 3.7
13金	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ	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、／キャベツ、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・りんご	555 19 18.2 6.3
14土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 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)、たまねぎ、じゃがいも、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、きゅうり、塩、／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	536 18.5 22.5 3
17火	ひじきご飯 白菜とほうれん草のみそ汁 魚のごま照り焼き 鶏肉と野菜の炊き合わせ	牛乳、菓子、／米、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、料理酒、塩、しょうゆ、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、ほうれん草、／さわら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／鶏もも肉、ごぼう、人参、さといも、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、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、南瓜、さつまいも、三温糖、／牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳・バナナ	516 22.2 16.7 3.4
18水	鮭ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんと人参のおかか 和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／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)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、／食パン、クリームチーズ、はちみつ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ハニークリーム チーズトースト 牛乳	505 21.6 16.1 3.3

19 木	ご飯 わかめのみそ汁 魚のフライ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／メルルーサ、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚げ物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／人参、もやし、こまつな、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	540 23.4 16.1 2.5
20 金	さつま芋カレーライス キャベツとコーンのサラダ	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、さつまいも、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、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・りんご	564 17.5 16.9 4.8
21 土	ご飯 豆腐とかぶのみそ汁 豚肉のくわ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、木綿豆腐、みそ、／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、たまねぎ、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／米、鶏ひき肉、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	547 20.6 19.7 2
24 火	ご飯 野菜スープ かぼちゃのコロッケ 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、キャベツ、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉(揚げ物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／切り干しだいこん、人参、きゅうり、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、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	563 18.3 20.1 4
25 水	麦入りご飯 なすと油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、油揚げ、にら、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、／はくさい、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、／牛乳、なし、	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・なし	509 23.4 18.3 3.1
26 木	ご飯 豆腐と大根のすまし汁 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／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、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、みそ、米ぬか油、／ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、水、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 22.5 16.8 3.7
27 金	ご飯 鶏肉と冬瓜のスープ 魚のマリアナソース ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、とうがん、塩、しょうゆ、／かじき、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、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、／キャベツ、塩、／食パン、ブルー、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルージャムサンド 牛乳	510 20.1 18.5 2.3
28 土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 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)、たまねぎ、じゃがいも、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、／きゅうり、塩、／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	536 18.5 22.5 3
30 月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き のり塩れんこん炒め 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／れんこん、米ぬか油、水、塩、あおのり、／かぼちゃ、塩、／食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、／牛乳、りんご、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・りんご	510 21.2 16.8 3

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもありますので、ご了承ください。