

献立表

令和6年11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
曜日				(たんぱく質・脂質・食物繊維)
1	ご飯 鶏肉と油揚げのすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、油揚げ、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、みそ、ほうれん草、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、人参、水、三温糖、塩、食パン、りんご、三温糖、レモン、牛乳。	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	514 22.9 18.7 2.7
2	ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉とブロッコリーの炒め煮 もやしと人参のナムル	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉、水、もやし、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳。	◎牛乳・菓子 おかかの焼きおにぎり 牛乳	568 22.1 19.3 4.5
5	火 麦入りご飯 豆腐とかぶのみそ汁 魚のオニオンソースかけ れんこんのきんぴら煮	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、かぶ、根、木綿豆腐、みそ、かぶ、菜、おろし、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、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、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、中濃ソース、あおりのり、牛乳。	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	539 22.8 21.3 4
6	水 ご飯 白菜と玉葱のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつま芋、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、食パン、三温糖、バター、ごま、牛乳。	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳	523 21.3 17.2 2.8
7	木 ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みそ、ほうれん草、さけ、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、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、わかめ、みかん、牛乳。	◎牛乳・菓子 わかめご飯 牛乳・みかん	567 23.7 16.1 2.8
8	金 チキンカレーライス 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、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、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、黒糖パン、クリームチーズ、牛乳。	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・りんご	547 18.7 19.2 5.7
9	土 ご飯 高野豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、凍り豆腐、みそ、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、かぼちゃ、塩、ペパネ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、牛乳。	◎牛乳・菓子 ツナの和風ペパネ 牛乳	544 22 22 3.7
11	月 ご飯 里芋と白菜のみそ汁 肉豆腐 もやしとほうれん草のごま和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、はくさい、さといも、万能ねぎ、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)、しらす、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、もやし、ほうれん草、三温糖、しょうゆ、すりごま、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	523 19.5 21 3.4
12	火 ご飯 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとれんこん炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、マーマレード、にんにく、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、れんこん、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、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、牛乳。	◎牛乳・菓子 サモザ 牛乳	548 21.3 21.7 3.5
13	水 さつま芋ご飯 豚汁 魚の照り焼き 三色お浸し	牛乳、菓子、米、塩、さつま芋、黒ごま、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、みそ、さくら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、はくさい、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、パン、スパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、みそ、片栗粉、水、牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 和風ミートサンド 牛乳・みかん	505 23.6 17.3 3
14	木 ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、水、ひじき、バター、牛乳。	◎牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	524 19.6 21.7 1.9
15	金 ご飯 からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、油揚げ、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、みそ、ほうれん草、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、人参、水、三温糖、塩、牛乳。	◎牛乳・菓子 お菓子 牛乳	514 22.9 18.7 2.7
16	土 ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉とブロッコリーの炒め煮 もやしと人参のナムル	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉、水、もやし、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、米、かつお節、しょうゆ、こまつな、牛乳。	◎牛乳・菓子 おかかの焼きおにぎり 牛乳	568 22.1 19.3 4.5
18	月 ご飯 大根のスープ 豚肉のオリオソース コーンポテト	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、たまねぎ、塩、しょうゆ、豚肉(もも)、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、さやいんげん、じゃがいも、塩、ホールコーン缶、米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、牛乳。	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	536 21.2 19.8 4.5
19	火 麦入りご飯 豆腐とかぶのみそ汁 魚のオニオンソースかけ れんこんのきんぴら煮	牛乳、菓子、米、押麦、水、煮干し(だし用)、かぶ、根、木綿豆腐、みそ、かぶ、菜、おろし、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、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、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、中濃ソース、あおりのり、牛乳。	◎牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	539 22.8 21.3 4
20	水 ご飯 白菜と玉葱のすまし汁 鶏肉とさつま芋の甘辛がらめ 小松菜と人参のしらす和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、鶏もも肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、さつま芋、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、食パン、三温糖、バター、ごま、牛乳。	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳	523 21.3 17.2 2.8
21	木 ご飯 豚肉と玉葱のみそ汁 鮭フライ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みそ、ほうれん草、さけ、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、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、わかめ、みかん、牛乳。	◎牛乳・菓子 わかめご飯 牛乳・みかん	567 23.7 16.1 2.8
22	金 チキンカレーライス 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、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、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、黒糖パン、クリームチーズ、牛乳。	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・りんご	547 18.7 19.2 5.7
25	月 ご飯 里芋と白菜のみそ汁 肉豆腐 もやしとほうれん草のごま和え	牛乳、菓子、米、水、煮干し(だし用)、はくさい、さといも、万能ねぎ、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)、しらす、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、もやし、ほうれん草、三温糖、しょうゆ、すりごま、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	523 19.5 21 3.4
26	火 ご飯 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとれんこん炒め	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、鶏もも肉、マーマレード、にんにく、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、れんこん、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、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、牛乳。	◎牛乳・菓子 サモザ 牛乳	548 21.3 21.7 3.5
27	水 さつま芋ご飯 豚汁 魚の照り焼き 三色お浸し	牛乳、菓子、米、塩、さつま芋、黒ごま、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、みそ、さくら、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、はくさい、こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、パン、スパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、みそ、片栗粉、水、牛乳、栗粉、	◎牛乳・菓子 和風ミートサンド 牛乳・みかん	505 23.6 17.3 3
28	木 ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、水、ひじき、バター、牛乳。	◎牛乳・菓子 ひじきのミルクブレッド 牛乳	524 19.6 21.7 1.9
29	金 ご飯 野菜スープ 魚のムニエル ポーキーブロッコリー ポトルブロッコリー	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、さけ、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげん(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、ブロッコリー、塩、パンパン、南瓜、三温糖、牛乳。	◎牛乳・菓子 パンキンサンド 牛乳	528 23.3 18.1 4.4
30	土 ご飯 鮭と玉葱のすまし汁 鶏肉の塩じゃが 大根と小松菜の酢醤油和え	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、鶏もも肉、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、大根、こまつな、三温糖、酢、しょうゆ、米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、みそ、水、牛乳。	◎牛乳・菓子 みそそば焼きおにぎり 牛乳	537 23.4 13.7 4.6

* 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ございますので、ご了承ください。