

献立表

令和6年12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	ポークカレーライス 花野菜サラダ	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、米ぬか油、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／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	587 21.1 19.5 5.7
3火	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、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、／はくさい、人参、ほうれんそう、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	513 23.2 17.7 2.7
4水	ご飯 鮎とわかめのスープ 家常豆腐 さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、生わかめ、焼か、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／さつまいも、水、三温糖、しょうゆ、／コッペパン、鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、焼きのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	541 22.6 20 2.9
5木	ご飯 豚肉と白菜のすまし汁 魚の西京焼き 里芋と人参の煮物 小松菜ともやしのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、／トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、／人参、さいとも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、／こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとチーズの 焼きおにぎり 牛乳	528 22.9 15.2 2.1
6金	ご飯 豆腐と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、木綿豆腐、ねぎ、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、焼きのり、／パンスパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	528 21.3 18.5 3.9
7土	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の甘酢炒め もよしのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／もやし、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、ごま油、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイクブレッド 牛乳	515 20.6 15.7 2.4
9月	ご飯 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏肉のパン粉焼き 冬野菜のトマト煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／にんにく、ベーコン、れんこん、人参、大根、米ぬか油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、塩、こしょう、／コッペパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	526 20.4 20.6 2.6
10火	寒入りご飯 鶏肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぶ・根、みそ、こまつな、／さわら、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、三温糖、塩、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、りんご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんご入り米粉の 豆乳ケーキ 牛乳	524 20.8 19.6 2.2
11水	ご飯 けんちん汁 玉葱入り豚肉の生妻焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さいとも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、／食パン、白ごま、三温糖、バター、きな粉、／牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	539 23.1 20.3 3.7
12木	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 豚肉と根菜のきんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、／かじき、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、／豚肉(もも)、ごぼう、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、／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、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 スパゲティミート ソース 牛乳	553 25.9 19.9 5
13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、凍り豆腐、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおろ、米ぬか油、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳	528 23.9 20.4 2.5
14土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／かぶ・根、かぶ・葉、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	548 20.4 18 4.9
16月	大根カレーライス 花野菜サラダ	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、大根、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／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	593 21.8 20 5.1
17火	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、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、／はくさい、人参、ほうれんそう、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	513 23.2 17.7 2.7
18水	ご飯 鮎とわかめのスープ 家常豆腐 さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、生わかめ、焼か、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／さつまいも、水、三温糖、しょうゆ、／コッペパン、鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、焼きのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	541 22.6 20 2.9
19木	ケチャップライス コンスーパ 鶏肉の唐揚げカレー味 コールスローサラダ ツリーポテト	牛乳、菓子、／米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／水、昆布(だし用)、たまねぎ、米ぬか油、クリームチーズ、ホールコーン缶、塩、／鶏もも肉、にんにく、料理酒、しょうゆ、米粉、片栗粉、カレー粉、揚げ油、／人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／じゃがいも、塩、あおろ、人参、／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュココア)、三温糖、牛乳、バター、粉糖、いちご、／生乳、	◎牛乳・菓子 ココアケーキいちご 添え 牛乳	548 24.1 19.9 5.4
20金	ご飯 のじやこ添え 豆腐と大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、／米、じゃこ、三温糖、料理酒、しょうゆ、白ごま、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、みそ、／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、／キャベツ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンスパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・みかん	519 22.8 14.4 4.8
21土	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の甘酢炒め もよしのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／もやし、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、ごま油、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイクブレッド 牛乳	515 20.6 15.7 2.4
23月	ご飯 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏肉のパン粉焼き 冬野菜のトマト煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／にんにく、ベーコン、れんこん、人参、大根、米ぬか油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、塩、こしょう、／コッペパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	526 20.4 20.6 2.6
24火	寒入りご飯 鶏肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぶ・根、みそ、こまつな、／さわら、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／はくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、りんご、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんご入り米粉の 豆乳ケーキ 牛乳	524 20.8 19.6 2.2
25水	ご飯 けんちん汁 玉葱入り豚肉の生妻焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さいとも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、／食パン、白ごま、三温糖、バター、きな粉、／牛乳、りんご	◎牛乳・菓子 ごまきな粉トースト 牛乳・りんご	539 23.1 20.3 3.7
26木	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 豚肉と根菜のきんぴら煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、／かじき、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、／豚肉(もも)、ごぼう、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、／スパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、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 スパゲティミート ソース 牛乳	553 25.9 19.9 5
27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)、人参、たまねぎ、凍り豆腐、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおろ、米ぬか油、／かぼちゃ、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、三温糖、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	533 22.4 19.6 2.4
28土	ご飯 キャベツと人参のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／かぶ・根、かぶ・葉、三温糖、塩、酢、／ビスケット／牛乳、	◎牛乳・菓子 ビスケット 牛乳	548 20.4 18 4.9

* 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。