

# 献立表

令和7年1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
4 土	ご飯 大根とわかめのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 キャベツと人参のおかか 和え	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、料理酒、塩、しょうゆ、ノキャベツ、人参、しょうゆ、かつお節、ノ米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、ノみかん缶、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ みかん缶 牛乳	576 18.2 22.3 5.3
6 月	ご飯 白菜のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め れんこんと人参のきんぴら 煮	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほくさい、みそ、こまつな、ノ豚肉(もも)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、ノれんこん、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、ノマカロニ、三温糖、水、きな粉、三温糖、塩、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	505 23 16.9 3.4
7 火	ご飯 豆乳シチュー 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、ノ米、ノ豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、さつまいも、塩、米粉、水、米ぬか油、豆乳、ノ鶏もも肉、マーメレード、にんにく、しょうが、料理酒、しょうゆ、ノブロッコリー、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノ米、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、大根、こまつな、塩、しょうゆ、ノ牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 七草粥 牛乳・みかん	563 25.3 18.3 3.4
8 水	麦入りご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 魚のねぎ塩焼き ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、ノ米、押麦、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノさわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、ノ鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれんそう、ノ食パン、人参、りんご、三温糖、ノチーズ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 棒チーズ 牛乳	532 24.6 20 3.4
9 木	ご飯 かぶと人参のスープ 豚肉のマリアナソース リヨネーズポテト	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、ノ豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、しめじ、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、ノたまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、塩、ノ焼きそばめん、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、人参、ほくさい、米ぬか油、塩、こしょう、ごま油、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏塩ラーメン 牛乳	507 23.4 18.3 5.3
10 金	ご飯 豆腐と小松菜のすまし汁 魚の照り焼き 筑前煮 紅白なます	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、こまつな、ノトラウトサーモン、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、ノ鶏もも肉、ごぼう、れんこん、人参、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、ノ大根、人参、三温糖、塩、酢、ノあずき(乾)、水、三温糖、塩、米、もち米、水、片栗粉、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 だまこちのあん こかけ 牛乳	542 23.3 18.1 3.9
11 土	ご飯 麩と玉葱のスープ 豚肉と白菜の中華炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、焼そば、塩、しょうゆ、ノにんにく、豚肉(肩ロース)、人参、ほくさい、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、ノさつまいも、塩、ノ米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	561 20 18.9 2.2
14 火	ご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と小松菜の磯和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、かぶ・根、油揚げ、みそ、ノ赤魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノほくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、ノ人参、水、三温糖、塩、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、りんご、牛乳、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	522 23.5 18 2.6
15 水	ご飯 大根とほうれん草のスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のさっぱり	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、ノ豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、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、ノキャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノパンズパン、ノ水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、乳児用液体ミルク、塩、こしょう、片栗粉、水、	◎牛乳・菓子 パンズパン ミルクコーンスープ	505 16.4 15.5 6.5
16 木	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 魚のあんかけ 花野菜のごま和え	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、ノさば、塩、しょうが、米粉、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、片栗粉、水、ノブロッコリー、カリフラワー、三温糖、しょうゆ、すりごま、ノ米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏ごぼろ飯 牛乳	551 23.8 17.8 3.1
17 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、ノ米、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、ノ切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、ノ食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、ノ牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・バナナ	555 18.4 19.6 5.7
18 土	ご飯 大根とわかめのみそ汁 豚肉とじゃが芋の炒め煮 キャベツと人参のおかか 和え	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ豚肉(肩ロース)、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ノキャベツ、人参、しょうゆ、かつお節、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	558 19.4 23 3.8
20 月	ご飯 白菜のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め れんこんと人参のきんぴら 煮	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほくさい、みそ、こまつな、ノ豚肉(もも)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、ノれんこん、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、ノマカロニ、三温糖、水、きな粉、三温糖、塩、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	505 23 16.9 3.4
21 火	ご飯 豆乳シチュー 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーと人参のサラダ	牛乳、菓子、ノ米、ノ豚肉(もも)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、さつまいも、塩、米粉、水、米ぬか油、豆乳、ノ鶏もも肉、マーメレード、にんにく、しょうが、料理酒、しょうゆ、ノブロッコリー、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノ米、もち米、水、みそ、三温糖、水、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 みそ焼き餅 牛乳	588 25.8 18.5 3
22 水	麦入りご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 魚のねぎ塩焼き ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、ノ米、押麦、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノさわら、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、ノ鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれんそう、ノ食パン、人参、りんご、三温糖、ノチーズ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 棒チーズ 牛乳	532 24.6 20 3.4
23 木	ご飯 かぶと人参のスープ 豚肉のマリアナソース リヨネーズポテト	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、塩、しょうゆ、ノ豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、しめじ、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、ノたまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、塩、ノ焼きそばめん、水、昆布(だし用)、鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、人参、ほくさい、米ぬか油、塩、こしょう、ごま油、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏塩ラーメン 牛乳	507 23.4 18.3 5.3
24 金	ご飯 豆腐と油揚げのすまし汁 魚の照り焼き 豚肉と小松菜のみそ煮 小松菜とやしのお浸し	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、ノトラウトサーモン、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、ノ豚肉(肩ロース)、れんこん、大根、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、みそ、ノこまつな、やし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、ノ牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・みかん	559 23.6 21.1 2.3
25 土	ご飯 麩と玉葱のスープ 豚肉と白菜の中華炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、焼そば、塩、しょうゆ、ノにんにく、豚肉(肩ロース)、人参、ほくさい、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、ノさつまいも、塩、ノ米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 ピラフ 牛乳	561 20 18.9 2.2
27 月	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のブルコグ 大根と人参の甘酢和え	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ノ豚肉(もも)、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、ノ大根、人参、三温糖、塩、酢、ノ食パン、しらす干し、オリーブ油、あおりのり、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	511 21.3 19.9 3.8
28 火	ご飯 鶏肉と油揚げのみそ汁 煮魚 白菜と小松菜の磯和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、かぶ・根、油揚げ、みそ、ノ赤魚、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ノほくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、ノ人参、水、三温糖、塩、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、りんご、牛乳、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	522 23.5 18 2.6
29 水	ご飯 大根とほうれん草のスープ ポテトコロッケ キャベツと人参のさっぱり	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、ノ豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、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、ノキャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノパンズパン、ノ水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、乳児用液体ミルク、塩、こしょう、片栗粉、水、	◎牛乳・菓子 パンズパン ミルクコーンスープ	505 16.4 15.5 6.5
30 木	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 魚のあんかけ 花野菜のごま和え	牛乳、菓子、ノ米、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、ノさば、塩、しょうが、米粉、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、片栗粉、水、ノブロッコリー、カリフラワー、三温糖、しょうゆ、すりごま、ノ米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノ牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏ごぼろ飯 牛乳	551 23.8 17.8 3.1
31 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、ノ米、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、ノ切り干しだいこん、人参、こまつな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、ノ食パン、熱湯、黒砂糖、米ぬか油、ノ牛乳、バナナ、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳・バナナ	555 18.4 19.6 5.7

\* 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ありますので、ご了承ください。