

献立表

令和7年2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
1 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 回鍋肉 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、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、／じゃがいも、塩、／マカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	521 21.5 20.1 5
3 月	キーマカレー 大豆とさつま芋のサラダ 麦茶	牛乳、菓子／米、／さつまいも、米粉、米ぬか油、押麦、三温糖、小麦粉／牛乳、豚挽き肉、だいず、人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、いちご／トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、ココア／牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 トナリナマールケーキ 牛乳・いちご	548 17.3 20.6 4.7
4 火	ご飯 キャベツのみそ汁 魚の風味焼き 切干大根と油揚げの煮物	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／さわら、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、／切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、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、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、削り節(だし用)、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	552 24.1 22.1 3.7
5 水	ごま塩ご飯 わかめスープ 焼売 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ、／牛乳、みかん	◎牛乳・菓子 ソナチーズトースト 牛乳・みかん	506 21.6 16.3 2.4
6 木	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き もやしとほうれん草炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さといも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／人参、もやし、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／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、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	518 22.4 14.9 2.4
7 金	ご飯 厚揚げとかぶのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 白菜と小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、／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、／はくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	511 22.4 16.2 5.2
8 土	ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、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、／ブロッコリー、塩、／米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	557 21.7 19.6 2.6
10 月	ご飯 里芋と白菜のみそ汁 肉豆腐 小松菜ともやしのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、さといも、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)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳	534 19.7 21.6 3.4
12 水	ご飯 さつま芋とベーコンのスープ 魚のトマトソースかけ ポイル野菜	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、さつまいも、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、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、／キャベツ、人参、塩、ホールコーン缶、／黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	537 20.6 19.3 2.5
13 木	麦入りご飯 鮭と玉葱のすまし汁 鶏肉の生姜焼き 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、／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、／はくさい、ほうれんそう、人参、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、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 サモサ 牛乳	544 21.9 22.6 3.8
14 金	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉とれんこんのきんぴら 煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、油揚げ、みそ、こまつな、／さば、水、しょうが、三温糖、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、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、いちご	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・いちご	523 21.2 20.1 2.3
15 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 回鍋肉 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、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、／じゃがいも、塩、／マカロニ、米ぬか油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	521 21.5 20.1 5
17 月	ボークカレールイス 花野菜サラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、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、／ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、米ぬか油、三温糖、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 米粉のバナナ豆乳 ケーキ 牛乳	592 19.6 23.1 5.6
18 火	ご飯 キャベツのみそ汁 魚の風味焼き 切干大根と油揚げの煮物	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／さわら、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、／切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、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、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、削り節(だし用)、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	552 24.1 22.1 3.7
19 水	ごま塩ご飯 わかめスープ 焼売 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、／米、黒ごま、塩、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ、／牛乳、みかん、	◎牛乳・菓子 ソナチーズトースト 牛乳・みかん	506 21.6 16.3 2.4
20 木	ご飯 のっぺい汁 魚のみそ焼き もやしとほうれん草炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さといも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／トラウトサーモン、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／人参、もやし、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／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、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	518 22.4 14.9 2.4
21 金	ご飯 厚揚げとかぶのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 白菜と小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、／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、／はくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	511 22.4 16.2 5.2
22 土	ご飯 キャベツと人参のスープ 豚肉の甘酢炒め ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、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、／ブロッコリー、塩、／米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	557 21.7 19.6 2.6
25 火	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜と水菜の磯和え	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)、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、／はくさい、きょうな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／米、昆布(だし用)、こまつな、しらす干し、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 牛乳	540 20.8 19 2.5
26 水	さつま芋とベーコンのスープ 魚のトマトソースかけ ポイル野菜	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、さつまいも、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、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、／キャベツ、人参、塩、ホールコーン缶、／黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	537 20.6 19.3 2.5
27 木	麦入りご飯 鮭と玉葱のすまし汁 鶏肉の生姜焼き 三色ごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、／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、／はくさい、ほうれんそう、人参、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、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 サモサ 牛乳	544 21.9 22.6 3.8
28 金	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉とれんこんのきんぴら 煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、油揚げ、みそ、こまつな、／さば、水、しょうが、三温糖、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、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、果物、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・いちご	523 21.2 20.1 2.3

* 食事に、麦茶がきます。

* 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。