

献立表

令和7年3月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付 曜日	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	345 12.7 9.2 1.7
3 月	5倍粥 人参とさやえんどうのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さやえんどう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 12.9 9.7 1.9
4 火	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／魚、大根、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.6 9.9 1.8
5 水	5倍粥 人参とかぶのスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パンズパン キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.9 10.6 2.1
6 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とさやいんげんのスープ 人参の甘煮 ミルク	347 13.1 9.9 2.2
7 金	5倍粥 ほうれん草と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 人参と切干大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	376 13.6 11.4 3.7
8 土	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ、根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	348 13.6 9.9 2.3
10 月	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、／鶏ひき肉、はくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	344 13 9.8 1.8
11 火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ブロッコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／じゃがいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	351 13.8 9.3 3.7
12 水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、ビザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	チーズトースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13 11.2 2.1
13 木	5倍粥 人参と玉葱のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	365 13.3 9.3 4.7
14 金	5倍粥 かぶとほうれん草のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ、根、ほうれんそう、しょうゆ、／魚、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、人参、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ、根、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	キャラットジャムサンド 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 12.8 10.7 2.3
17 月	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	349 12.9 9.7 2.4
18 火	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／魚、大根、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.6 9.9 1.8
19 水	5倍粥 人参とかぶのスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パンズパン キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.9 10.6 2.1
21 金	5倍粥 人参とかぶのスープ ほうれん草と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 人参と切干大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	376 13.6 11.4 3.7
22 土	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ、根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	348 13.6 9.9 2.3
24 月	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、／鶏ひき肉、はくさい、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	344 13 9.8 1.8
25 火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ブロッコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／じゃがいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	351 13.8 9.3 3.7
26 水	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、ビザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	チーズトースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13 11.2 2.1
27 木	5倍粥 人参と玉葱のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	365 13.3 9.3 4.7
28 金	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パンズパン さつまいもと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12.7 10.8 2.2
29 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぶ、根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	343 12.5 9.1 1.5
31 月	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	349 12.9 9.7 2.4

* 食事には、麦茶がります。

* 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。