# 献　立　表

令和7年3月　　青い鳥保育園(離乳中期)

| 日付<br>曜日 | 午前食 | 材料名 | 午後食 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維 |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>土 | 5倍粥<br>玉葱とチンゲンサイのみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、焼ふ、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<br>キャベツと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と麸の煮物<br>ミルク | 350<br>11.3<br>11.5<br>1.2 |
| 3<br>月 | 5倍粥<br>人参さやえんどうのすまし汁<br>肉団子と野菜の煮物<br>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、片栗粉、水、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<br>人参とキャベツのスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク | 354<br>11.6<br>12<br>1.5 |
| 4<br>火 | 5倍粥<br>人参と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、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<br>大根と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 344<br>11.3<br>11.2<br>1.4 |
| 5<br>水 | 5倍粥<br>人参とかぶのスープ<br>豆腐と野菜のみそそぼろ煮<br>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、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>キャベツと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 355<br>11.7<br>12.7<br>1.6 |
| 6<br>木 | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、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<br>玉葱とさやいんげんのスープ<br>人参の甘煮<br>ミルク | 341<br>11.6<br>11.2<br>1.7 |
| 7<br>金 | 5倍粥<br>シチュー<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ミルク | 米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／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、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>人参と切干大根のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 379<br>12.1<br>13.2<br>2.9 |
| 8<br>土 | 5倍粥<br>人参とかぶのみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>人参とブロッコリーのスープ<br>鶏挽肉と野菜のみそ煮<br>ミルク | 355<br>12.2<br>12<br>1.7 |
| 10<br>月 | 5倍粥<br>人参のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>白菜と玉葱のスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク | 352<br>11.5<br>12<br>1.4 |
| 11<br>火 | 5倍粥<br>キャベツと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜のケチャップ煮<br>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、片栗粉、水、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、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、 | 煮込みうどん<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ボイルポテト<br>ミルク | 350<br>11.9<br>11.6<br>2.6 |
| 12<br>水 | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 347<br>11.5<br>11.9<br>1.6 |
| 13<br>木 | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、片栗粉、水、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<br>じゃが芋と人参のスープ<br>肉団子と野菜のみそ煮<br>ミルク | 363<br>11.6<br>11.5<br>3.5 |
| 14<br>金 | 5倍粥<br>かぶとほうれん草のすまし汁<br>白身魚と野菜のみそ煮<br>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、／白身魚、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、水、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>人参とほうれん草のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 345<br>11.5<br>11.9<br>1.7 |
| 17<br>月 | 5倍粥<br>じゃが芋と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>玉葱と小松菜のみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 356<br>11.7<br>12<br>1.8 |
| 18<br>火 | 5倍粥<br>人参と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、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<br>大根と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 344<br>11.3<br>11.2<br>1.4 |
| 19<br>水 | 5倍粥<br>人参とかぶのスープ<br>豆腐と野菜のみそそぼろ煮<br>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、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>キャベツと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 355<br>11.7<br>12.7<br>1.6 |
| 21<br>金 | 5倍粥<br>シチュー<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ミルク | 米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／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、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>人参と切干大根のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 379<br>12.1<br>13.2<br>2.9 |
| 22<br>土 | 5倍粥<br>人参とかぶのみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>人参とブロッコリーのスープ<br>鶏挽肉と野菜のみそ煮<br>ミルク | 355<br>12.2<br>12<br>1.7 |
| 24<br>月 | 5倍粥<br>人参のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>白菜と玉葱のスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク | 352<br>11.5<br>12<br>1.4 |
| 25<br>火 | 5倍粥<br>キャベツと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜のケチャップ煮<br>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、片栗粉、水、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、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、 | 煮込みうどん<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ボイルポテト<br>ミルク | 350<br>11.9<br>11.6<br>2.6 |
| 26<br>水 | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 347<br>11.5<br>11.9<br>1.6 |
| 27<br>木 | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、片栗粉、水、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<br>じゃが芋と人参のスープ<br>肉団子と野菜のみそ煮<br>ミルク | 363<br>11.6<br>11.5<br>3.5 |
| 28<br>金 | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>白身魚の野菜煮<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、 | パン粥<br>さつま芋と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク | 355<br>11.5<br>11.9<br>1.6 |
| 29<br>土 | 5倍粥<br>玉葱とチンゲンサイのすまし汁<br>鶏挽肉と野菜のみそ煮<br>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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、焼ふ、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<br>かぶと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と麸の煮物<br>ミルク | 349<br>11.1<br>11.4<br>1.1 |
| 31<br>月 | 5倍粥<br>じゃが芋と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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<br>玉葱と小松菜のみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 356<br>11.7<br>12<br>1.8 |

＊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。