

献立表

令和7年4月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付		材料名		
曜日	午前食		午後食	エネルギーたんぱく質食食物繊維
1火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ魚、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と切干大根のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.7 9.9 2.2
2水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パンズパン 人参と小松菜のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 13.2 10.6 3.1
3木	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	トースト じゃが芋とキャベツの スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	377 13.3 11.3 3.9
4金	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ魚、ホールトマト缶詰、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.5 9.9 1.7
5土	5倍粥 わかめのみそ汁 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ鶏ひき肉、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミル ク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき 肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	5倍粥 大根とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	339 12.6 9.3 1.7
7月	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、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミル ク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 木綿豆腐、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のみそそ ぼろ煮 ミルク	346 12.7 9.9 1.7
8火	5倍粥 玉葱とキャベツのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょう ゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ千しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三 温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、し ょうゆ、ノさつまいも、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	ミートうどん 人参とキャベツのスー プ さつま芋の甘煮 ミルク	371 13.3 9.3 2.4
9水	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノ コッペパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき 肉、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	コッペパン 人参とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 10.8 2.2
10木	5倍粥 じゃが芋と人参のスー プ 肉団子と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さ やいんげん、みそ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三 温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんの みそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	354 12.9 9.2 2.5
11金	5倍粥 かぶと小松菜のスー プ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、こまつな、しょうゆ、ノ 魚、人参、グリーンアスパラガス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、たま ねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、 しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 12.7 10.7 2
12土	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミ ルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんの スープ じゃが芋のみそそぼろ 煮 ミルク	352 13.1 9.4 2.8
14月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみ そ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、 木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、し ょうゆ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、たまねぎ、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三 温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	347 12.8 9.7 1.7
15火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ 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、ノ 育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と切干大根のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.7 9.9 2.2
16水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、じゃがい も、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パンズパン 人参と小松菜のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 13.2 10.6 3.1
17木	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノ キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ 水、削り節(だし用)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、 水、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	トースト じゃが芋とキャベツの スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	377 13.3 11.3 3.9
18金	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ 魚、ホールトマト缶詰、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、 ノ鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.5 9.9 1.7
19土	5倍粥 わかめのみそ汁 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ鶏ひき 肉、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミル ク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき 肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	5倍粥 大根とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	339 12.6 9.3 1.7
21月	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、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、 人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミル ク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 木綿豆腐、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のみそそ ぼろ煮 ミルク	346 12.7 9.9 1.7
22火	5倍粥 玉葱とキャベツのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ千しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三 温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、し ょうゆ、ノさつまいも、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	ミートうどん 人参とキャベツのスー プ さつま芋の甘煮 ミルク	371 13.3 9.3 2.4
23水	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ魚、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、ノ育児用ミル ク、ノコッペパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき 肉、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	コッペパン 人参とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 10.8 2.2
24木	5倍粥 じゃが芋と人参のスー プ 肉団子と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さ やいんげん、みそ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三 温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パンズパン 人参と小松菜のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 13.2 10.6 3.1
25金	5倍粥 かぶと小松菜のスー プ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、こまつな、しょうゆ、ノ 魚、人参、グリーンアスパラガス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、たま ねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、 しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 12.7 10.7 2
26土	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミ ルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんの スープ じゃが芋のみそそぼろ 煮 ミルク	352 13.1 9.4 2.8
28月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみ そ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、 木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、し ょうゆ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、たまねぎ、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三 温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	347 12.8 9.7 1.7
30水	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用 ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひ き肉、片栗粉、水、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とほうれん草の スープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	346 13 9.4 2

* 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。