献　立　表

令和7年4月　　青い鳥保育園(離乳中期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ （◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、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、／米、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、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、／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	347 11.4 11.2 1.6
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、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、	パン粥 人参と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	363 12.2 12.8 2.5
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、／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、／キャベツ、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)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	パン粥 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	378 11.9 13.2 3.1
4 金	5倍粥 人参とキャベツのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／白身魚、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.3 11.2 1.2
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、／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、／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	347 11.1 11.6 1.2
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、／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、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、／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、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、／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	355 11.8 12.1 1.2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／さつまいも、水、三温糖、／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	367 11.6 11.5 1.7
9 水	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／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、／コッペパン、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、大根、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、	パン粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.9 1.7
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、／水、昆布(だし用)、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、たまねぎ、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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	357 11.6 11.6 1.9
11 金	5倍粥 かぶと小松菜のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、こまつな、しょうゆ、／白身魚、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、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.5 11.8 1.5
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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	357 11.5 11.6 2.2
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、／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、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、／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、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、／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	357 12.1 12.1 1.2
15 火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、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、／米、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、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、／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	347 11.4 11.2 1.6
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、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、	パン粥 人参と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	363 12.2 12.8 2.5
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、／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、／キャベツ、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)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	パン粥 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	378 11.9 13.2 3.1
18 金	5倍粥 人参とキャベツのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／白身魚、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.3 11.2 1.2
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、／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、／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	347 11.1 11.6 1.2
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、／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、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、／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、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、／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	355 11.8 12.1 1.2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／さつまいも、水、三温糖、／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	367 11.6 11.5 1.7
23 水	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／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、／コッペパン、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、大根、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、	パン粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.9 1.7
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、／水、昆布(だし用)、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、たまねぎ、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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	357 11.6 11.6 1.9
25 金	5倍粥 かぶと小松菜のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、こまつな、しょうゆ、／白身魚、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、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.5 11.8 1.5
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、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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	357 11.5 11.6 2.2
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、／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、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、／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、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、／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	357 12.1 12.1 1.2
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／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、／米、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、たまねぎ、キャベツ、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 人参とほうれん草のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.4 11.6 1.5

＊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。