

献立表

令和7年5月

青い鳥保育園(離乳中期)

日付		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	木	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 ツナとじゃがの煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／ツナ油漬缶、じゃがのみ、キャベツ、こまつな、水、割り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、かぶ、根、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	369 11.5 13.7 2.1
2	金	5倍粥 キャベツのスー プ 肉団子と野菜のケチャッ 煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、キャベツ、さいいんげん、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、グリーンアスパラガス、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、大根、グリーンアスパラガス、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根とアスパラのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.5 1.2
7	水	5倍粥 大根と人参のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、水、割り節(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、割り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参とじゃが芋のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.5 12.2 2.8
8	木	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、みそ、／白身魚、人参、チンゲンサイ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、レタス、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	351 11.9 11.7 1.2
9	金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、こまつな、人参、水、割り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／ハンズパン、水、／水、割り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 玉葱と小松菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	380 12 13.2 3.3
10	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、／鶏むき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ 煮 ミルク	352 11.3 11.6 1.4
12	月	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉とさつま芋のケ チャップ煮	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、さいいんげん、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とさいいんげんの スー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	366 11.8 11.9 1.5
13	火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、キャベツ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、三温糖、かぶ、根、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツとかぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 11.4 1.4
14	水	5倍粥 レタスと人参のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、レタス、人参、しょうゆ、／白身魚、トマト、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ハンズパン、水、／水、割り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、レタス、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 トマトと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ 煮 ミルク	346 11.3 11.8 1.3
15	木	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 豆腐と人参のみそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、割り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、人参、水、割り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12 12 1.9
16	金	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、キャベツ、グリーンアスパラガス、水、割り節(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、割り節(だし用)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 アスパラと玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.8 11.9 1.6
17	土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、こまつな、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.5 11.6 2.1
19	月	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)、割り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、かぶ、根、水、割り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、かぶ、根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、チンゲンサイ、水、割り節(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 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.1 11.2 1.5
20	火	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、キャベツ、ほうれんそう、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／千し豆腐、鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、割り節(だし用)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけ豆腐 キャベツとほうれん草の スー プ ボイル人参 ミルク	340 11.8 11.2 1.7
21	水	5倍粥 大根と人参のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、水、割り節(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、割り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参とじゃが芋のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.5 12.2 2.8
22	木	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、みそ、／白身魚、人参、チンゲンサイ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、レタス、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	351 11.9 11.7 1.2
23	金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、こまつな、人参、水、割り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／ハンズパン、水、／水、割り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 玉葱と小松菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	380 12 13.2 3.3
24	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、／鶏むき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ 煮 ミルク	352 11.3 11.6 1.4
26	月	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉とさつま芋のケ チャップ煮	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、さいいんげん、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とさいいんげんの スー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	366 11.8 11.9 1.5
27	火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、キャベツ、人参、水、割り節(だし用)、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、キャベツ、かぶ、根、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツとかぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12 1.4
28	水	5倍粥 レタスと人参のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、レタス、人参、しょうゆ、／白身魚、トマト、たまねぎ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ハンズパン、水、／水、割り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、レタス、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 トマトと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ 煮 ミルク	346 11.3 11.8 1.3
29	木	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 豆腐と人参のみそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、割り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本絹豆腐、人参、水、割り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12 12 1.9
30	金	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、キャベツ、グリーンアスパラガス、水、割り節(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、割り節(だし用)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 アスパラと玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.8 11.9 1.6
31	土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、こまつな、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、割り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、キャベツ、水、割り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.5 11.6 1.4

* 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。