

献立表

令和7年5月

青い鳥保育園(離乳後期)

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
曜日					
1	木	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、／ツナ油漬、じゃがいも、キャベツ、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)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	371 13 12.4 2.6
2	金	5倍粥 キャベツのスー 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)、割り節(だし用)、キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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	345 13 9.2 1.7
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、／鶏ひき肉、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、割り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とじゃが芋のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.9 10 3.5
8	木	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 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、／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、／鶏ひき肉、本豆腐、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 12.5 10.4 1.7
9	金	5倍粥 シュルー 小松菜と人参の煮浸し 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、／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、割り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	ハンズパン 玉葱と小松菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	375 13.5 11.3 3.9
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、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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 プ煮 ミルク	348 12.8 9.3 1.9
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 ミルク	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、／鶏ひき肉、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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、厚刈豆腐、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 人参とさやいんげんの スー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.8 9.6 2.1
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、／鶏ひき肉、本豆腐、キャベツ、人参、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)、キャベツ、かぶ、根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	346 12.8 9.8 1.9
14	水	5倍粥 レタスと人参のスー プ 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、／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、割り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、レタス、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハンズパン トマトと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	346 12.5 10.6 1.8
15	木	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし 汁 豆腐と人参のみそそぼ 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、／鶏ひき肉、本豆腐、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、／鶏ひき肉、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	350 12.9 9.7 2.6
16	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)、人参、たまねぎ、みそ、／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、ビザ用チーズ、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、／鶏ひき肉、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、	チーズトースト アスパラと玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.5 11.7 2.1
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、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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	347 13 9.3 2.6
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、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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	342 12.5 9.2 1.6
20	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、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、 ／千しうどん、鶏ひき肉、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、	あんかけうどん キャベツとほうれん草の スー プ ポイル人参 ミルク	345 13.3 10 2.4
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、／鶏ひき 肉、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、割り節(だし用)、人参、じゃがい も、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とじゃが芋のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.9 10 3.5
22	木	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 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、／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)、三温糖、しょうゆ、／鶏ひき肉、本豆腐、 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 12.5 10.4 1.7
23	金	5倍粥 シュルー 小松菜と人参の煮浸し 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、／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 玉葱と小松菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	375 13.5 11.3 3.9
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、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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 プ煮 ミルク	348 12.8 9.3 1.9
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 ミルク	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、／鶏ひき肉、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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、厚刈豆腐、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 人参とさやいんげんの スー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.8 9.6 2.1
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、／鶏ひき肉、本豆腐、キャベツ、人参、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)、キャベツ、かぶ、根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	346 12.8 9.8 1.9
28	水	5倍粥 レタスと人参のスー プ 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、／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、割り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、レタス、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハンズパン トマトと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	346 12.5 10.6 1.8
29	木	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし 汁 豆腐と人参のみそそぼ 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、／鶏ひき肉、本豆腐、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、／鶏ひき肉、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	350 12.9 9.7 2.6
30	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)、人参、たまねぎ、みそ、／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、ビザ用チーズ、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、／鶏ひき肉、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、	チーズトースト アスパラと玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.5 11.7 2.1
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、／鶏ひき肉、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、／鶏ひき肉、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	347 13 9.3 2.6

* 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。