

献立表

令和7年6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 食物繊維
2月	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、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、人参、キャベツ、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、キャベツ、しょうゆ、／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 人参とキャベツのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	354 11.6 11.8 1.3
3月	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／千しうん、鶏ひき肉、片栗粉、水、ほうれんそう、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスープ 人参の甘煮 ミルク	347 11.8 11.5 2.3
4月	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／パンプキン、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、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 人参と玉葱のスープ 肉団子とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
5月	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のみそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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)、キャベツ、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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 キャベツと大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.8 1.2 1.3
6月	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、さいいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、水、削り節(だし用)、たまねぎ、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 玉葱とさいいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	348 11.5 11.8 1.7
7月	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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、なす、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 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 11.3 11.5 1.4
9月	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、とうがん、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 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12 12.1 1.4
10月	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、／白身魚、ホルトマト缶詰、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、／千しうん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、こまつな、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルボテ ミルク	343 11.6 11.1 2.2
11月	5倍粥 大根とキャベツのスープ 鶏挽肉と麴の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼か、たまねぎ、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、／食パン、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、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 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	353 11.5 12.2 1.5
12月	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／白身魚、人参、さいいんげん、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)、人参、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 人参とさいいんげんのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	354 11.6 11.2 2.7
13月	5倍粥 人参とレタスのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／食パン、水、水、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、なす、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、	ハン粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12.7 1.5
14月	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、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、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と人参のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	353 11.3 11.6 2.1
16月	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、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、人参、キャベツ、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、キャベツ、しょうゆ、／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 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	354 11.6 11.8 1.3
17月	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／千しうん、鶏ひき肉、片栗粉、水、ほうれんそう、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスープ 人参の甘煮 ミルク	347 11.8 11.5 2.3
18月	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／パンプキン、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、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 人参と玉葱のスープ 肉団子とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
19月	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のみそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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)、キャベツ、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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 キャベツと大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.8 12 1.3
20月	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、さいいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、水、削り節(だし用)、たまねぎ、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 玉葱とさいいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	348 11.5 11.8 1.7
21月	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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、なす、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 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 11.3 11.5 1.4
23月	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、とうがん、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 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12 12.1 1.4
24月	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、／白身魚、ホルトマト缶詰、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、／千しうん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、こまつな、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルボテ ミルク	343 11.6 11.1 2.2
25月	5倍粥 大根とキャベツのスープ 鶏挽肉と麴の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼か、たまねぎ、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、／食パン、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、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ハン粥 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	353 11.5 12.2 1.5
26月	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／白身魚、人参、さいいんげん、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)、人参、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 人参とさいいんげんのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	354 11.6 11.2 2.7
27月	5倍粥 人参とレタスのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／食パン、水、水、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、なす、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、	ハン粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12.7 1.5
28月	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、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、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と人参のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	353 11.3 11.6 2.1
30月	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼か、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)、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、	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.5 11.6 1.3

* 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。