献　立　表

令和7年6月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付 曜日	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
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、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、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	347 12.6 9.5 1.8
3 火	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、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、／干しうどん、鶏ひき肉、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	343 13.5 9.3 2.8
4 水	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、／バンズパン、／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、	バンズパン 人参と玉葱のスープ 肉団子とかぼちゃの煮物 ミルク	360 13.3 9.7 2.6
5 木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のみそそぼろ煮 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、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、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	344 12.7 9.8 1.7
6 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 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、／魚、たまねぎ、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、／食パン、／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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	349 12.8 10.7 2.2
7 土	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、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、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	343 12.8 9.3 1.9
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、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、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	346 12.9 9.8 1.9
10 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、／魚、ホールトマト缶詰、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 ボイルポテト ミルク	349 13.1 9.8 3.1
11 水	5倍粥 大根とキャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 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、焼ふ、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、バター、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 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	357 12.7 11.6 1.9
12 木	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／魚、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)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 人参とさやいんげんのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	358 12.9 9.9 3.4
13 金	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、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、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、	トースト 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	344 12.8 10.5 2
14 土	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、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、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	348 12.8 9.3 2.7
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、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、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	347 12.6 9.5 1.8
17 火	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、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、／干しうどん、鶏ひき肉、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	343 13.5 9.3 2.8
18 水	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、／バンズパン、／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、	バンズパン 人参と玉葱のスープ 肉団子とかぼちゃの煮物 ミルク	360 13.3 9.7 2.6
19 木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のみそそぼろ煮 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、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、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	344 12.7 9.8 1.7
20 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 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、／魚、たまねぎ、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、／食パン、／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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	349 12.8 10.7 2.2
21 土	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、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、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	343 12.8 9.3 1.9
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、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、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	346 12.9 9.8 1.9
24 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、／魚、ホールトマト缶詰、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 ボイルポテト ミルク	349 13.1 9.8 3.1
25 水	5倍粥 大根とキャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 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、焼ふ、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、バター、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 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	357 12.7 11.6 1.9
26 木	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／魚、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)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 人参とさやいんげんのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	358 12.9 9.9 3.4
27 金	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、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、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、	トースト 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	344 12.8 10.5 2
28 土	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、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、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	348 12.8 9.3 2.7
30 月	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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、にら、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とにらのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.3 1.7

＊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。