

献立表

令和7年7月

青い鳥保育園(離乳中期)

日付		材料名		
曜日	午前食		午後食	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
1火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、 ／白身魚、人参、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、ノ米、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、 みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.3 11.2 1.5
2水	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片 栗粉、水、木綿豆腐、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、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、た まねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	パン粥 玉葱とほうれん草のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	366 12.4 12.8 3.1
3木	5倍粥 人参とレタスのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、ノ白 身魚、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ズッキ ーニ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、レタス、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 人参とズッキーニのすまし 汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	341 11.2 11.1 1.2
4金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミ ルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 キャベツと小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	377 12 13.2 3.1
5土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、 水、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、 ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、なす、水、削り節(だし用)、 三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	351 11.5 11.6 1.3
7月	5倍粥 トマトと玉葱のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ 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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、た まねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉とトマトの煮物 ミルク	350 11.2 11.5 1.1
8火	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	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、さいいんげん、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、 水、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り 節(だし用)、人参、さいいんげん、しょうゆ、ノじゃがいも、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 人参とさいいんげんの スープ ポイルポテ ミルク	346 11.7 11.5 2.4
9水	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、ノ白身魚、人参、たまねぎ、 水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パ ン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、か ぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	パン粥 人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2.1
10木	5倍粥 キャベツとチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、チンゲンサイ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、み そ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、水、 三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 なすのすまし汁 鶏挽肉と豆腐のケチャッ プ煮 ミルク	352 11.9 12 1.4
11金	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、人参、 ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミ ルク、ノパンズパン、水、ノ水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、 しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.9 1.5
12土	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 片栗粉、水、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほう れんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 11.7 11.8 1.4
14月	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節 (だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスー プ 豆腐と野菜のみそそぼ ろ煮 ミルク	361 12.1 12.1 2.2
15火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、 ノ白身魚、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、 みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.3 11.2 1.5
16水	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片 栗粉、水、木綿豆腐、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、た まねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、 水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 玉葱とほうれん草のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	366 12.4 12.8 3.1
17木	5倍粥 人参とレタスのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、ノ白 身魚、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ズッキ ーニ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、レタス、水、削り節(だし用)、三 温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とズッキーニのすまし 汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	341 11.2 11.1 1.2
18金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミ ルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 キャベツと小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	377 12 13.2 3.1
19土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、 水、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、 ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、なす、水、削り節(だし用)、 三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	351 11.5 11.6 1.3
22火	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	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ 鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、さいいんげん、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、 水、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、削り 節(だし用)、人参、さいいんげん、しょうゆ、ノじゃがいも、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 人参とさいいんげんの スープ ポイルポテ ミルク	346 11.7 11.5 2.4
23水	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、ノ白身魚、人参、たまねぎ、 水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パ ン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、か ぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、	パン粥 人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2.1
24木	5倍粥 キャベツとチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、チンゲンサイ、し ょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、なす、ノ水、削り節(だし用)、三温糖、 みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、水、 三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 なすのすまし汁 鶏挽肉と豆腐のケチャッ プ煮 ミルク	352 11.9 12 1.4
25金	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、人参、 ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミ ルク、ノパンズパン、水、ノ水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、し ょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温 糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.9 1.5
26土	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 片栗粉、水、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほう れんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 11.7 11.8 1.4
28月	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だ し用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスー プ 豆腐と野菜のみそそぼ ろ煮 ミルク	361 12.1 12.1 2.2
29火	5倍粥 トマトのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 片栗粉、水、人参、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、レタス、みそ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とレタスのみそ汁 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	350 11.4 11.6 1.1
30水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、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、ノ白身魚、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、水、ノ水、削り節(だし用)、キャ ベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、なす、水、削り節(だ し用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
31木	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ 汁 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、 片栗粉、水、木綿豆腐、人参、しょうゆ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、チンゲン サイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、 ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	362 12 12 2.1

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。