

献立表

令和7年7月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付	メニュー	材料名	午後食	たんぱく質 食物繊維
曜日	午前食			
1 火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、 ／鶏、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、 ／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、み そ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、／煮用ミルク、	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	358 12.6 9.9 2
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、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、 ／煮用ミルク、／食パン、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、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、／煮用ミルク、	トースト 人参とほうれん草のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.4 10.7 3.8
3 木	5倍粥 人参としたスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しらす、しょうゆ、／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、 ／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、なす、したス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、／煮用ミルク、	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	342 12.5 9.8 1.6
4 金	5倍粥 シュー 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、削り節(だし用)、しょうゆ、／煮用ミルク、／食パ ン、水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがい も、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／煮用ミルク、	トースト 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	375 13.4 11.3 3.9
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミ ルク、／米、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、焼、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、／煮用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉と鮎の煮物 ミルク	342 12.7 9.2 1.6
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、 ／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、／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、た まねぎ、みそ、／鶏ひき肉、トマト、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、／煮用ミルク、	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	346 12.7 9.3 1.5
8 火	5倍粥 人参としたスのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 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、 ／鶏ひき肉、キャベツ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、／煮用ミルク、／千しうど、鶏ひき肉、キャベツ、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)、人参、さや いんげん、しょうゆ、／じゃがいも、／煮用ミルク、	あんかけうどん 人参とさやいんげんの スープ ポイルポテト ミルク	343 13.4 9.3 3.4
9 水	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／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、／煮用ミルク、／食パン、 バター、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミ ルク、	ハートースト 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	380 13 12.4 2.7
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、／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、／鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、なす、もやし、し ょうゆ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミルク、	5倍粥 なすともやしのすまし汁 鶏挽肉と豆腐のケチャップ 煮 ミルク	345 12.9 9.7 1.9
11 金	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／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、／煮用ミ ルク、／パンプキン、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、／煮用ミルク、	パンプキン ズッキーニと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 10.7 1.9
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、 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、 ／煮用ミルク、／食パン、バター、／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、煮り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、／煮用ミルク、	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	343 12.7 9.5 1.9
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、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／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、／煮用 ミルク、／パンプキン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／煮用ミルク、	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	354 13.1 9.9 2.7
15 火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、 ／鶏、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、 ／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、み そ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、／煮用ミルク、	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	358 12.6 9.9 2
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、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、 ／煮用ミルク、／食パン、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、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、／煮用ミルク、	トースト 玉葱とほうれん草のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.4 10.7 3.8
17 木	5倍粥 人参としたスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しらす、しょうゆ、／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、 ／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、なす、したス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、／煮用ミルク、	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	342 12.5 9.8 1.6
18 金	5倍粥 シュー 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、削り節(だし用)、しょうゆ、／煮用ミルク、／食パ ン、水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがい も、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／煮用ミルク、	トースト 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	375 13.4 11.3 3.9
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミ ルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉と鮎の煮物 ミルク	342 12.7 9.2 1.6
22 火	5倍粥 人参としたスのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 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、 ／鶏ひき肉、キャベツ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、／煮用ミルク、／千しうど、鶏ひき肉、キャベツ、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)、人参、さや いんげん、しょうゆ、／じゃがいも、／煮用ミルク、	あんかけうどん 人参とさやいんげんの スープ ポイルポテト ミルク	343 13.4 9.3 3.4
23 水	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／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、／煮用ミルク、／食パン、 バター、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミ ルク、	ハートースト 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	380 13 12.4 2.7
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、／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、／鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、 水、／煮用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、なす、もやし、し ょうゆ、／鶏ひき肉、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、／煮用ミルク、	5倍粥 なすともやしのすまし汁 鶏挽肉と豆腐のケチャップ 煮 ミルク	345 12.9 9.7 1.9
25 金	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／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、／煮用ミ ルク、／パンプキン、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、／煮用ミルク、	パンプキン ズッキーニと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 10.7 1.9
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、 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、 ／煮用ミルク、／食パン、バター、／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、煮り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、／煮用ミルク、	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	343 12.7 9.5 1.9
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、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／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、／煮用 ミルク、／パンプキン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／煮用ミルク、	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	354 13.1 9.9 2.7
29 火	5倍粥 トマトのスー 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、しょうゆ、／鶏ひき肉、 人参、したス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／煮用 ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、したス、みそ、／鶏ひき肉 焼、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／煮用 ミルク、	5倍粥 人参としたスのみそ汁 鶏挽肉と鮎の煮物 ミルク	341 12.6 9.2 1.4
30 水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 魚の野菜煮 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、／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、／煮用ミルク、／パンプキン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たま ねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、し ょうゆ、片栗粉、水、／煮用ミルク、	パンプキン キャベツと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.7 2.1
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／鶏ひき肉、 木綿豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／煮用 ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／煮 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	357 12.9 9.8 2.7

* 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ありますので、ご了承ください。