

獻立表

令和7年8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 脂質
曜日					食物繊維
1	金	5倍粥 ズッキーニと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、人参、なす、水、削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、なす、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 人参となすのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	346 11.5 11.8 1.6
2	土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、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	357 11.5 11.6 2.7
4	月	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／白身魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、水、納豆豆腐、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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 豆腐とかぼちゃのそばろ煮ミルク	366 12.2 11.7 1.8
5	火	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸しミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、牛乳、塩、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	373 11.7 12.5 2.2
6	水	5倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそばろ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、トマト、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ペンパスト、水、／水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と人参の煮物ミルク	358 12 12.7 1.6
7	木	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ペンパスト、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、かぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	359 11.7 11.9 1.9
8	金	5倍粥 なすと小松菜のみそ汁 肉団子と野菜の煮物ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、なす、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	349 11.5 12.3 1.7
9	土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、三溫糖、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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のみそそばろ煮	359 11.5 11.5 2.7
12	火	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、／鶏むき肉、片栗粉、水、焼肉、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と鮭の煮物ミルク	358 11.6 11.6 2.1
13	水	5倍粥 人参とうわめのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、生わかめ、みそ、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、ツナ油漬缶、焼肉、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ ツナと鮭の煮物ミルク	394 12 16 2.2
14	木	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物ミルク	353 11.8 12 1.2
15	金	5倍粥 ズッキーニと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、人参、なす、水、削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、なす、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 人参となすのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	346 11.5 11.8 1.6
16	土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、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	357 11.5 11.6 2.7
18	月	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／白身魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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 豆腐とかぼちゃのそばろ煮ミルク	366 12.2 11.7 1.8
19	火	5倍粥 かぼちゃのシチュー キャベツと人参の煮浸しミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぼちゃ、米粉、牛乳、塩、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮ミルク	370 11.5 12.5 1.5
20	水	5倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそばろ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ペンパスト、水、／水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と人参の煮物ミルク	358 12 12.7 1.6
21	木	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／白身魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	359 11.7 11.9 1.9
22	金	5倍粥 なすと小松菜のみそ汁 肉団子と野菜の煮物ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、なす、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	349 11.5 12.3 1.7
23	土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、三溫糖、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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のみそそばろ煮	359 11.5 11.5 2.7
25	月	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 豆腐と野菜のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ペンパスト、水、／水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	ミートうどん 玉葱と小松菜のスープ 人参の甘煮	351 12.2 12.1 1.6
26	火	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、／鶏むき肉、片栗粉、水、焼肉、人参、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と鮭の煮物ミルク	358 11.6 11.7 2.1
27	水	5倍粥 玉葱とテンゲンサイのみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、テンゲンサイ、しょうゆ、／白身魚、人参、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ペンパスト、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	あんかけうどん 人参とズッキーニのスープ ポイルポットミルク	341 11.6 11.1 2.2
28	木	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそばろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 キャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物ミルク	353 11.8 12 1.2
29	金	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 白身魚の野菜煮ミルク	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、／白身魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、トマト、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	346 11.5 11.9 1.5
30	土	5倍粥 人参とテンゲンサイのすまし汁 じゃが芋のそばろ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、テンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三溫糖、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、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、テンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク。	5倍粥 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物ミルク	357 11.7 11.8 2

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。