

献立表

令和7年8月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付	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
曜日				
1金	5倍粥 ズッキーニと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、ノ魚、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、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、なす、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	トースト 人参となすのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 10.7 2.1
2土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、こまつな、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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13 9.3 3.3
4月	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	372 12.9 10.4 2.5
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、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、	5倍粥 キャベツのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	372 13.2 10.6 2.8
6水	5倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 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、木綿豆腐、トマト、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	348 12.8 10.6 2.2
7木	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パンズパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	361 13 10.7 2.5
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、ノ水、煮干し(だし用)、なす、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、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、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、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 13.1 10.2 2.3
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、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、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のみそそぼろ煮	356 13 9.3 3.4
12火	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、じゃがいも、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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、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 キャベツと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 12.9 9.3 2.5
13水	5倍粥 人参とわかめのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、生わかめ、みそ、ノツナ油漬缶、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、焼ふ、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 キャベツと玉葱のスープ 肉団子と麩の煮物 ミルク	402 13 14.9 2.7
14木	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、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、	5倍粥 キャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	346 12.7 9.8 1.7
15金	5倍粥 もやしと小松菜のスープ 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)、もやし、小松菜、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、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、水、片栗粉、ノ育児用ミルク、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	371 13.1 12.3 2
16土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、こまつな、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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13 9.3 3.3
18月	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し、かぼちゃ、みそ、ノ魚、人参、玉ねぎ、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)、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	372 13 10.4 2.4
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、ノ水、鶏ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、米粉、水、牛乳、塩、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	372 13 10.5 2
20水	5倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 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、木綿豆腐、トマト、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	348 12.8 10.6 2.2
21木	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パンズパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	361 13 10.7 2.5
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、ノ水、煮干し(だし用)、なす、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、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、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、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 13.1 10.2 2.3
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、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、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のみそそぼろ煮	356 13 9.3 3.4
25月	5倍粥 玉葱とレタスのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、レタス、みそ、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、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、レタス、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	ミートうどん 玉葱と小松菜のスープ 人参の甘煮 ミルク	346 13.3 9.8 2.2
26火	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、じゃがいも、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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、焼ふ、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 キャベツと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 12.9 9.3 2.5
27水	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 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、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ魚、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、ノ干しうどん、鶏ひき肉、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、ノじゃがいも、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 人参とズッキーニのスープ ポイルポテ ミルク	347 13.1 9.8 3.1
28木	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、木綿豆腐、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、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、	5倍粥 キャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	346 12.7 9.8 1.7
29金	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 魚の野菜煮 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、ノ魚、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、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、トマト、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、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 12.7 12.3 2
30土	5倍粥 人参とチンゲンサイのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、凍り豆腐、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	347 12.6 9.5 2.4

* 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。