

献立表

令和7年9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食物繊維
曜日				
1月	おかゆ みそ汁 鶏肉と里芋の煮っころがし	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。	◎牛乳・菓子 おかゆ みそ汁 鶏と野菜のあんかけ	296 9.5 9.1 2.2
2火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のすまし汁 ポイルポテト ミルク	345 11.7 11.1 2.7
3水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぼちゃとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12.3 12.8 2.1
4木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、／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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 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	344 11.2 11.2 1.2
5金	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋と鶏挽肉のケチャップ煮 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、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	360 12.1 11.9 2.9
6土	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	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
8月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	359 12.2 12.1 1.7
9火	5倍粥 キャベツとズッキーニのスープ 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)、キャベツ、ズッキーニ、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ズッキーニ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	360 11.5 11.5 1.6
10水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、／白身魚、人参、はくさい、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、／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、とうがん、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、	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 11.4 11.9 1.5
11木	5倍粥 人参のすまし汁 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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、なす、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)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、こまつな、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 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	358 12.2 12.1 1.4
12金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／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、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 切干大根と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	383 12.2 13.2 3.6
13土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、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、片栗粉、水、人参、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.4 11.6 2.1
16火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のすまし汁 ポイルポテト ミルク	345 11.7 11.1 2.7
17水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぼちゃとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12.3 12.8 2.1
18木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、／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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 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	344 11.2 11.2 1.2
19金	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋と鶏挽肉のケチャップ煮 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、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	360 12.1 11.9 2.9
20土	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	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
22月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	359 12.2 12.1 1.7
24水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、／白身魚、人参、はくさい、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、／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、とうがん、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、	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 11.4 11.9 1.5
25木	5倍粥 人参のすまし汁 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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、なす、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)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、こまつな、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 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	358 12.2 12.1 1.4
26金	5倍粥 さつまいシチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、さつまいも、米粉、水、牛乳、塩、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、こまつな、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 切干大根と玉葱のスープ さつまいのそぼろ煮 ミルク	396 12 13.2 2.3
27土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、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、片栗粉、水、人参、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.4 11.6 2.1
29月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12 1.3
30火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚とプロッコリーの煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／白身魚、プロッコリー、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)、プロッコリー、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、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、	5倍粥 プロッコリーと白菜のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	350 12.5 11.3 2.2

* 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。