

献立表

令和7年9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月	おかゆ みそ汁 鶏肉と里芋の煮っころがし 缶ミルク	防災の目につき、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 缶と野菜のあんかけ 缶ミルク	296 9.5 9.1 2.2
2火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ魚、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、ノ干しうどん、鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、ノじゃがいも、ノ育児用ミルク、	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	353 13.2 9.8 3.8
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、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、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン 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	359 13.9 10.6 2.9
4木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、ノ魚、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.5 9.9 1.7
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、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、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、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、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、凍り豆腐、もやし、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、	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 13.6 9.7 4
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	346 12.7 9.6 1.8
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ人参、ノ育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	357 13.4 9.9 2.4
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	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 13.0 9.3 2.1
10水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、ノ魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、バター、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、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	360 12.7 12.4 2
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、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、たまねぎ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	348 12.8 9.7 1.9
12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、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 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	380 13.7 11.4 4.4
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、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13 9.3 2.6
16火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ魚、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、ノ干しうどん、鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、ノじゃがいも、ノ育児用ミルク、	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	353 13.2 9.8 3.8
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、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、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン 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	359 13.9 10.6 2.9
18木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、ノ魚、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.5 9.9 1.7
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、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、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パンノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、凍り豆腐、もやし、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、	トースト 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 13.6 9.7 4
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	346 12.7 9.6 1.8
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ人参、ノ育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	357 13.4 9.9 2.4
24水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、ノ魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、バター、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、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	360 12.7 12.4 2
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、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、たまねぎ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	348 12.8 9.7 1.9
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、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、さつまいも、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と玉葱のスープ さつまいのそぼろ煮 ミルク	394 13.5 11.3 2.8
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、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13 9.3 2.6
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、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)、人参、みそ、ノ鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	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	346 12.8 9.8 1.8
30火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚とプロコリーの煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ魚、プロコリー、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)、プロコリー、はくさい、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 プロコリーと白菜のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	353 14.1 10.1 2.9

*食事には、麦茶がきます。

*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。