

献立表

令和7年10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	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/ハンズパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、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、/育児用ミルク、	パン粥 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	373 12.1 12.7 1.7
2	5倍粥 人参と大根のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/白身魚、人参、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、/千しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、/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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	みそ煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルボテ ミルク	343 11.6 11.2 2.4
3	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、切り干したいこん、人参、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、	パン粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12 12.3 2.1
4	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 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、/じゃがいも、たまねぎ、さつま芋、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、しょうゆ、/ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	371 11.5 13.6 2.2
6	5倍粥 シチュー キャベツとさやいんげんの煮 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、/キャベツ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、さやいんげん、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 キャベツとさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	375 12.1 12.6 2.2
7	5倍粥 大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、みそ、/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、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 11.8 12 1.3
8	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.8 1.5
9	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、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、/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、さつまいも、人参、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 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	360 11.4 11.6 1.6
10	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、人参、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/コッペパン、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	352 12 11.9 2.1
11	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	362 11.6 11.9 1.3
14	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、/白身魚、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、/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、片栗粉、水、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.4 11.2 1.5
15	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/ハンズパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、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、/育児用ミルク、	パン粥 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	373 12.1 12.7 1.7
16	5倍粥 人参と大根のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/白身魚、人参、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、/千しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、/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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	みそ煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルボテ ミルク	343 11.6 11.2 2.4
17	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、切り干したいこん、人参、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、	パン粥 切干大根と人参のスー 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12 12.3 2.1
18	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 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、じゃがいも、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、/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、/ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	371 11.5 13.6 2.2
20	5倍粥 さつま芋シチュー 人参とさやいんげんの煮 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、/人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/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、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	385 11.9 12.5 1.6
21	5倍粥 大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、みそ、/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、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 11.8 12 1.3
22	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.8 1.5
23	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、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、/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、さつまいも、人参、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 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	360 11.4 11.6 1.6
24	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、人参、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/コッペパン、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	352 12 11.9 2.1
25	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	362 11.6 11.9 1.3
27	5倍粥 人参と小松菜のスープ 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)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/千しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、こまつな、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)、大根、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根のスープ ポイル人参 ミルク	347 12 12 1.6
28	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、/白身魚、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、/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、片栗粉、水、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.4 11.2 1.5
29	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 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、/じゃがいも、たまねぎ、さつま芋、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 ブロッコリーと玉葱のケチャップ煮 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 12.1 12.3 2.8
30	5倍粥 玉葱と切干大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干したいこん、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/育児用ミルク、	5倍粥 白菜と人参のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.2 1.6
31	5倍粥 人参とわかめのすまし汁 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、/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、/育児用ミルク、	パン粥 大根とほうれん草のスープ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	356 12.1 12.7 1.8

* 食事には、麦茶がります。

* 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。