

# 献立表

令和7年10月

青い鳥保育園(離乳後期)

| 日付 |                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                |                            |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|
| 曜日 | 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           |
| 1  | 5倍粥<br>玉葱のスープ<br>鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮<br>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、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、／パンスパン、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、                    | パンズパン<br>人参のスープ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>ミルク            | 365<br>12.9<br>10.5<br>2.3 |
| 2  | 5倍粥<br>人参と大根のすまし汁<br>魚の野菜煮<br>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、／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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、／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、／じゃがいも、／育児用ミルク、                | みそ煮込みうどん<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ポイルポテト<br>ミルク         | 350<br>13.2<br>10<br>3.4   |
| 3  | 5倍粥<br>かぼちゃと玉葱のみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>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、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、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、           | トースト<br>切干大根と人参のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク        | 360<br>13.3<br>10.1<br>2.7 |
| 4  | 5倍粥<br>人参のすまし汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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<br>人参と小松菜のスープ<br>ツナと野菜の煮物<br>ミルク           | 374<br>12.9<br>12.2<br>2.7 |
| 6  | 5倍粥<br>シチュー<br>キャベツとさやいんげんの煮浸し<br>ミルク        | 米、水、／水、鶏ひき肉、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、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<br>キャベツとさやいんげんのみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク      | 373<br>13.4<br>10.5<br>2.8 |
| 7  | 5倍粥<br>大根のみそ汁<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク           | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／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、／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<br>人参とキャベツのスープ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク         | 347<br>12.7<br>9.8<br>1.7  |
| 8  | 5倍粥<br>かぶと玉葱のすまし汁<br>魚の野菜煮<br>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、／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、／三食パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、            | トースト<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク         | 344<br>12.6<br>10.6<br>2   |
| 9  | 5倍粥<br>人参のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク            | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、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、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<br>玉葱とほうれん草のすまし汁<br>さつま芋のそぼろ煮<br>ミルク       | 354<br>12.9<br>9.4<br>2.1  |
| 10 | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>魚の野菜煮<br>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、／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、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、                 | コッペパン<br>玉葱とブロッコリーのスープ<br>鶏挽肉と野菜のケチャップ煮<br>ミルク | 354<br>13.5<br>10.7<br>2.8 |
| 11 | 5倍粥<br>さつま芋と玉葱のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、かぶ・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<br>人参のスープ<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク            | 355<br>12.6<br>9.6<br>1.8  |
| 14 | 5倍粥<br>人参と白菜のみそ汁<br>魚とかぼちゃの煮物<br>ミルク         | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／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)、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、                               | 5倍粥<br>玉葱とチンゲンサイのスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク       | 356<br>12.7<br>9.9<br>2    |
| 15 | 5倍粥<br>玉葱のスープ<br>鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮<br>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、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、／パンスパン、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、                    | パンズパン<br>人参のスープ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>ミルク            | 365<br>12.9<br>10.5<br>2.3 |
| 16 | 5倍粥<br>人参と大根のすまし汁<br>魚の野菜煮<br>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、／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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、／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、／じゃがいも、／育児用ミルク、                | みそ煮込みうどん<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ポイルポテト<br>ミルク         | 350<br>13.2<br>10<br>3.4   |
| 17 | 5倍粥<br>かぼちゃと玉葱のみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>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、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、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、           | トースト<br>切干大根と人参のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク        | 360<br>13.3<br>10.1<br>2.7 |
| 18 | 5倍粥<br>人参のすまし汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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<br>人参と小松菜のスープ<br>ツナと野菜の煮物<br>ミルク           | 374<br>12.9<br>12.2<br>2.7 |
| 20 | 5倍粥<br>さつま芋シチュー<br>人参とさやいんげんの煮浸し<br>ミルク      | 米、水、／水、鶏ひき肉、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、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<br>玉葱とさやいんげんのみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク        | 385<br>13.2<br>10.5<br>2.1 |
| 21 | 5倍粥<br>大根のみそ汁<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク           | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／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、／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<br>人参とキャベツのスープ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク         | 347<br>12.7<br>9.8<br>1.7  |
| 22 | 5倍粥<br>かぶと玉葱のすまし汁<br>魚の野菜煮<br>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、／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、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、             | トースト<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク         | 344<br>12.6<br>10.6<br>2   |
| 23 | 5倍粥<br>人参のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク            | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、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、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<br>玉葱とほうれん草のすまし汁<br>さつま芋のそぼろ煮<br>ミルク       | 354<br>12.9<br>9.4<br>2.1  |
| 24 | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>魚の野菜煮<br>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、／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、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、                 | コッペパン<br>玉葱とブロッコリーのスープ<br>鶏挽肉と野菜のケチャップ煮<br>ミルク | 354<br>13.5<br>10.7<br>2.8 |
| 25 | 5倍粥<br>さつま芋と玉葱のみそ汁<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、かぶ・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<br>人参のスープ<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク            | 355<br>12.6<br>9.6<br>1.8  |
| 27 | 5倍粥<br>人参と小松菜のスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>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、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、／干しうどん、鶏ひき肉、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<br>大根のスープ<br>ポイル人参<br>ミルク              | 339<br>13<br>9.7<br>2.2    |
| 28 | 5倍粥<br>人参と白菜のみそ汁<br>魚とかぼちゃの煮物<br>ミルク         | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／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、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<br>玉葱とチンゲンサイのスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク       | 356<br>12.7<br>9.9<br>2    |
| 29 | 5倍粥<br>人参とキャベツのスープ<br>鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮<br>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、じゃがいも、ブロッコリー、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、               | トースト<br>ブロッコリーと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク      | 353<br>13.8<br>10.2<br>3.5 |
| 30 | 5倍粥<br>玉葱と切干大根のみそ汁<br>魚の野菜煮<br>ミルク           | 米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、／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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ほうれんそう、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<br>白菜と人参のすまし汁<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク          | 353<br>12.7<br>9.7<br>2    |
| 31 | 5倍粥<br>人参とわかめのすまし汁<br>豆腐と野菜のみそそぼろ煮<br>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、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、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、もやし、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、 | チーズトースト<br>大根とほうれん草のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク    | 352<br>13.4<br>11.5<br>2.4 |

\* 食事には、麦茶がつけます。

\* 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。