

献立表

令和7年11月

青い鳥保育園(離乳中期)

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 土	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、ノ鶏 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、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、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、ノ育児用ミルク、	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	360 11.2 11.5 1.4
4 火	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 白身魚と野菜のケチャップ 煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、ノ白身魚、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、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、片栗粉、水、大 根、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 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.4 11.2 1.4
5 水	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、かぶ・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、ノハンズパン、水、ノ水、削り節 (だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	356 12 12.7 1.6
6 木	5倍粥 里芋と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、さいも、人参、みそ、ノ白身魚、大根、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、 ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ 人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とチンゲンサイのすまし 汁 人参の甘煮 ミルク	339 11.5 11.2 1.6
7 金	5倍粥 人参と白菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、 ンチュー 切干大根と人参の煮浸し ミルク	パン粥 人参のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	386 12.1 13.2 3.7
8 土	5倍粥 人参と白菜のスー 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、はくさい、しょうゆ、ノ鶏 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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼち や、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	361 11.8 11.9 1.5
10 月	5倍粥 人参と玉葱のスー 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏 ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ブロッコリー、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)、さつまいも、たまね ぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、カリフラワー、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、	5倍粥 さつま芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 11.6 11.5 1.6
11 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 キャベツと人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	357 11.5 11.6 2.7
12 水	5倍粥 玉葱と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、ノ 白身魚、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、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、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	347 11.5 11.9 1.7
13 木	5倍粥 玉葱とキャベツのスー プ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまね ぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	366 12 11.9 1.6
14 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ノ白身魚、はくさい、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、水、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片 栗粉、水、大根、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、	パン粥 白菜と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.4 11.9 1.5
15 土	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、ノ鶏 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、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、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、ノ育児用ミルク、	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	360 11.2 11.5 1.4
17 月	5倍粥 わかめと白菜のすまし汁 豆腐とブロッコリーのみそ 煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、人参、生わかめ、し ょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、 三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だ し用)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 ブロッコリーと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 12.6 12.1 1.9
18 火	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 白身魚と野菜のケチャップ 煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、ノ白身魚、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、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、片栗粉、水、大 根、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 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.4 11.2 1.4
19 水	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、かぶ・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、ノハンズパン、水、ノ水、削り節 (だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぶと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	356 12 12.7 1.6
20 木	5倍粥 里芋と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、さいも、人参、みそ、ノ白身魚、大根、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、 ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ 人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とチンゲンサイのすまし 汁 人参の甘煮 ミルク	339 11.5 11.2 1.6
21 金	5倍粥 ンチュー 切干大根と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、ノ切り干しだいこん、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用 ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片 栗粉、水、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、	パン粥 人参のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	386 12.1 13.2 3.7
22 土	5倍粥 人参と白菜のスー 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、はくさい、しょうゆ、ノ鶏 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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼち や、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	361 11.8 11.9 1.5
25 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 キャベツと人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	357 11.5 11.6 2.7
26 水	5倍粥 玉葱と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、ノ 白身魚、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、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、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	347 11.5 11.9 1.7
27 木	5倍粥 玉葱とキャベツのスー プ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たま ねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	366 12 11.9 1.6
28 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ノ白身魚、はくさい、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、水、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片 栗粉、水、大根、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、	パン粥 白菜と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.4 11.9 1.5
29 土	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、ノ水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗 粉、水、焼か、キャベツ、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、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、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 11.7 11.6 1.6

* 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ありますので、ご了承ください。