7 /-	7年11月 「		青い鳥保育園( 	エネルギ
日付 曜日	午前食	材料名	午後食	たんぱく 脂質 食物繊維
1	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、/鶏	5倍粥	及 刊 和 本 3 5 2
±	人参とかぶのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	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、/米、水、 $\wedge$ 水、水、削り節 (だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうか。/難いき肉、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、	キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	12.7 9.2 1.7
4	5倍粥	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、/魚、人参、キャベ	5倍粥	349
火	大根とほうれん草のみそ汁 魚と野菜のケチャップ煮 ミルク	ツ、水、三温糖、ケチャップ、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、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、	人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	12.7 10 1.9
5	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、	バンズパン	345
水	玉葱と小松菜のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	/ 難いき肉、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、/育児用ミルク、ノバンズパン、/水、削り節(だし用)、かぶ・根、たまわぎ、しょうゆ、/鶏いき肉、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、	かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	12.9 10.6 2.1
6	5倍粥	米、水、/水、煮干し(だし用)、さといも、人参、みそ、/魚、大根、チンゲンサ	あんかけうどん	344
木	里芋と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	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、/干 しうどん、難いき肉、キャベツ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、/人参、水、三温 糖、/育児用ミルク、	大根とチンゲンサイのすま  し汁  人参の甘煮  ミルク	12.9 9.9 2.1
7	5倍粥	**、水、/水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、/	バタートースト	399
金	シチュー 切干大根と人参の煮浸し ミルク	切り干しだいこん、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/育児用ミルク、/食 パン、パター、/水、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、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミル ク、	人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	13.5 12.9 4.5
8	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、/鶏	5倍粥	354
±	人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	いき肉、かぽちゃ、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)、かぽちゃ、たまねぎ、み そ、/難いき肉、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、/育児用ミルク、	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	12.8 9.6 2
10	5倍粥	**、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏	5倍粥	357
月	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	ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児 用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、/ 撒ひき肉、入参、カリフラワー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、/育児用ミルク、	さつま芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	13.3 9.2 2.2
11	5倍粥	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、/鶉ひき肉、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、	5倍粥	354
火	じゃが芋と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	が、水、人参、キャペツ、水、削り節(たし用)、ニ温糖、しょうゆ、片葉粉、水、 育児用ミルク、/米、水、ブ水、削り節(たし用)、キャペツ、人参、しょうゆ、 /錆ひき肉、じゃがいも、キャペツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、 しょうゆ、片葉粉、水、/育児用ミルク、	キャベツと人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	13.1 9.3 3.3
2	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、/ 魚 人参(ほうれんそう 水 削り節(だし用)、三温糖 しょうゆ 片葉粉 水	トースト	345
水	白菜と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	魚、人参、ほうれんそう、水、削り節だじし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、 一育児用ミルク、ノ食パン、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、 しょうゆ、八難ひき肉、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、	玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と人参の煮物  ミルク	12.7 10.7 2.2
13	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、 /鶏ひき肉、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/	5倍粥	360
ᡮ	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	/ 舞らさめ、かはちゃ、水、削り即じてし用)、三温糖、しょうゆ、斤米が、水、/ 育児用ミルク、/米、水、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/ 難ひき肉、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、/育児用ミルク、	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	13 9.7 2.2
14	5倍粥	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、/魚、はくさい、こまつな、	バンズパン	341
金	人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	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、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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、	白菜と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	12.6 10.8 2
15	5倍粥	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、/鶏	5倍粥	352
±	人参とかぶのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	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、/米、水、 $. / / / / / / / / / / / / / / / / / / /$	キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	12.7 9.2 1.7
17	5倍粥 わかめと白菜のすまし汁	米、水、/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、/鶏ひき肉、木綿豆腐、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、み	5倍粥 ブロッコリーと玉葱のスープ	348
月	豆腐とブロッコリーのみそそ ぽろ煮 ミルク	7 LEW 1. (**IPPS:: 5 /V 1. /1. *VIII*/** P) = -	鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	13.8 9.9 2.6
18	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、/魚、人参、キャベ ツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削	5倍粥 人参とキャベツのすまし汁	349
火	魚と野菜のケチャップ煮ミルク	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(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、	肉団子と野菜の煮物ミルク	12.7 10 1.9
19	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、 /鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょう	バンズパン かぶと玉葱のスープ	345
水	豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク		鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	12.9 10.6 2.1
20	5倍粥 里芋と人参のみそ汁	米、水、/水、煮干し(だし用)、さといも、人参、みそ、/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、/育児用ミルク、/干	あんかけうどん 大根とチンゲンサイのすま	344
木	魚の野菜煮ミルク	しうどん、難いき肉、キャベツ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	し汁 人参の甘煮 ミルク	12.9 9.9 2.1
21	5倍粥 シチュー	米、水、/水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、/切り干しだいこん、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/育児用ミルク、/食	バタートースト 人参のスープ	399
È	切干大根と人参の煮浸し ミルク	パン、バター、/水、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、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	13.5 12.9 4.5
22	5倍粥 人参と白菜のスープ	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁	354
£	スタとロ来のスーク 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/難ひき肉、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、/育児用ミルク、	鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	12.8 9.6 2
25	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、/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、	5倍粥 キャベツと人参のすまし汁	354
火	肉団子と野菜の煮物ミルク	/ 育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、 / 難しき肉、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、/ 育児用ミルク、	じゃが芋のそぼろ煮ミルク	13.1 9.3 3.3
26 水	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、/ 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、/食パン、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、 しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、	トースト 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	345 12.7 10.7
		水、/育児用ミルク、		2.2
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、/水、星布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、 / 難ひき肉、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)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/ 難ひき肉、凍り豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、	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	360 13 9.7
		片栗粉、水、/育児用ミルク、 		2.2
28 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、/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、/育児用ミルク、/ハンズ /ペン、/水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、/難ひき肉、大根、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、	バンズパン 白菜と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 12.6 10.8
		보 과 /과 泰工 / / 가 田/ 도/당+ エキにお ㅋ =		2
29	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぽちゃ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼ふ、 キャベツ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき	5倍粥 人参とキャベツのスープ	355 12.9

<sup>\*</sup>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。