

献立表

令和7年11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 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、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、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	352 12.7 9.2 1.7
4 火	5倍粥 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	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、ノ魚、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	349 12.7 10 1.9
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、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、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぶ 根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.9 10.6 2.1
6 木	5倍粥 里芋と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、さといも、人参、みそ、ノ魚、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、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	344 12.9 9.9 2.1
7 金	5倍粥 シチュー 切干大根と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、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、バター、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミル ク、	バタートースト 人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	399 13.5 12.9 4.5
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、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、たまねぎ、み そ、ノ鶏ひき肉、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、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	354 12.8 9.6 2
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、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、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	357 13.3 9.2 2.2
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、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	354 13.1 9.3 3.3
12 水	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 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、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、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 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 2.2
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、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、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	360 13 9.7 2.2
14 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ノ魚、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、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、こま つな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パンズパン 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 2
15 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、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、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	352 12.7 9.2 1.7
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そ ぼろ煮 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、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、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	348 13.9 9.8 2.6
18 火	5倍粥 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	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、ノ魚、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	349 12.7 10 1.9
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、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、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぶ 根、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.9 10.6 2.1
20 木	5倍粥 里芋と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、さといも、人参、みそ、ノ魚、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、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	344 12.9 9.9 2.1
21 金	5倍粥 シチュー 切干大根と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、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、バター、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミル ク、	バタートースト 人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	399 13.5 12.9 4.5
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、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、たまねぎ、み そ、ノ鶏ひき肉、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、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	354 12.8 9.6 2
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、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	354 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、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 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、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、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 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 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、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、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、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	360 13 9.7 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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ノ魚、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、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、こま つな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パンズパン 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 2
29 土	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と鮎の煮物 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、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、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、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	355 12.9 9.3 2

* 食事には、麦茶がつかます。
* 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。