

## 献立表

令和7年12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月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノキャベツ、人参、水、すり節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、ノキャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、ノじゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、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 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮	380 11.8 12.5 3
2火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ米、昆布(だし用)、すり節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ白身魚、はくさい、ほうれんそう、水、すり節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 白菜とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 11.3 11.2 1.3
3水	5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ米、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、こまつな、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノコッパン、水、ノ水、すり節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参と小松菜のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	363 12.2 12.8 1.8
4木	5倍粥 人参と白菜のスー プ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、ノ米、昆布(だし用)、すり節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、ノ白身魚、ホールトマト缶詰、さやいんげん、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.3 11.2 1.3
5金	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、キャベツ、水、すり節(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、すり節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 大根とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.5 12.3 1.7
6土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつま芋、みそ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	364 11.6 11.8 1.4
8月	5倍粥 わかめと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、ブロッコリー、水、すり節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノしょうゆ(無塩)、水、すり節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノブロッコリー、ノ育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポル・ブロッコリー ミルク	356 12.9 12.1 1.8
9火	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、ノ白身魚、はくさい、人参、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 白菜と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
10水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(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、凍り豆腐、人参、キャベツ、水、すり節(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、すり節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつま芋、たまねぎ、ほうれんそう、水、すり節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスー プ さつま芋のみそぼろ煮	366 12.1 12.6 1.7
11木	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ白身魚、たまねぎ、こまつな、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と玉葱のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.2 1.6
12金	5倍粥 人参と大根のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、すり節(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、水、ノ水、すり節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、大根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	360 12 12.7 1.7
13土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、かぶ・根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、かぶ・根、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぶとキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.4 11.6 2.1
15月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、ノキャベツ、人参、水、すり節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、ノキャベツ、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと大根のスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮	378 11.8 12.5 3
16火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、ノ白身魚、はくさい、ほうれんそう、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 白菜とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 11.3 11.2 1.3
17水	5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、こまつな、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノコッパン、水、ノ水、すり節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参と小松菜のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	363 12.2 12.8 1.8
18木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 肉団子と野菜のケチャ ップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ブロッコリー、水、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼肉、人参、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とブロッコリーのスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	358 12.1 11.6 2.3
19金	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、キャベツ、水、すり節(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、すり節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 大根とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.5 12.3 1.7
20土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつま芋、みそ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	364 11.6 11.8 1.4
22月	5倍粥 わかめと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、ブロッコリー、水、すり節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノしょうゆ(無塩)、水、すり節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノブロッコリー、ノ育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポル・ブロッコリー ミルク	358 12.9 12.1 1.9
23火	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、ノ白身魚、はくさい、人参、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 白菜と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
24水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(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、凍り豆腐、人参、キャベツ、水、すり節(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、すり節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつま芋、たまねぎ、ほうれんそう、水、すり節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスー プ さつま芋のみそぼろ煮	366 12.1 12.6 1.7
25木	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ白身魚、たまねぎ、こまつな、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と玉葱のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.2 1.6
26金	5倍粥 人参と大根のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、すり節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、すり節(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、水、ノ水、すり節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、大根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	358 11.8 12 1.4
27土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、かぶ・根、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノすり節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、すり節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぶとキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.4 11.6 2.1

\* 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。