

# 献立表

令和7年12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月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、人参、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、	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	381 13.2 10.5 3.7
2火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 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、はくさい、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、ほうれんそ う、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、	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	342 12.6 9.9 1.7
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆 腐、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、さといも、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、	コッペパン 人参と小松菜のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	353 13.2 10.6 2.4
4木	5倍粥 人参と白菜のスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／ 魚、ホールトマト缶詰、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、／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、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、	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	345 12.6 9.9 1.7
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、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗 粉、水、大根、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、／食パン、／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、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 大根とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 13 10.2 2.2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、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、	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	354 12.6 9.5 1.8
9月	5倍粥 わかめと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそそぼろ 煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、 しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、ブロッコリー、水、削り節(だ し用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん(無塩)、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、／ブロッコリー、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルブロッコリー ミルク	352 14.3 9.9 2.5
9火	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、／魚、はくさい、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)、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 白菜と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.4 9.9 1.6
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょう ゆ、／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、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、 キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、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、	トースト 人参とキャベツのスー プ さつま芋のみそそぼろ 煮	355 13.1 10.5 2.3
11木	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／魚、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)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／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、／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	353 12.7 9.9 2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／鶏ひき 肉、木綿豆腐、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、たまね ぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、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、	パンズパン 人参と玉葱のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	349 12.8 10.5 2.2
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、じゃが いも、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)、かぶ・根、キャベツ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、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 かぶとキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.9 9.3 2.5
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、／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、人参、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、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、	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	379 13.2 10.5 3.7
16火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 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、はくさい、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、ほうれんそ う、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、	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	342 12.6 9.9 1.7
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆 腐、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、さといも、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、	コッペパン 人参と小松菜のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	353 13.2 10.6 2.4
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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)、たまねぎ、ブ ロッ コリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼肉、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 玉葱とブロッコリー のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	355 13.5 9.2 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、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗 粉、水、大根、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、／食パン、／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、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 大根とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 13 10.2 2.2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人 参、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、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、	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	354 12.6 9.5 1.8
22月	5倍粥 わかめと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそそぼろ 煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、生わかめ、 しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、ブロッコリー、水、削り節(だ し用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん(無塩)、水、 削り節(だし用)、かぼちや、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、／ブロッコリー、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルブロッコリー ミルク	357 14.4 10 2.7
23火	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、／魚、はくさい、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)、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 白菜と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.4 9.9 1.6
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、し ょうゆ、／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、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、 キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、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、	トースト 人参とキャベツのスー プ さつま芋のみそそぼろ 煮	355 13.1 10.5 2.3
25木	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／魚、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)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／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、／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	353 12.7 9.9 2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／鶏ひき 肉、木綿豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまね ぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、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、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	349 12.7 9.7 1.8
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、じゃ がいも、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)、かぶ・根、キャベツ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、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 かぶとキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.9 9.3 2.5

\* 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。