

# 献立表

令和5年4月

青い鳥保育園(離乳中期)

日付	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
曜日				
1 15 土	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、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)、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	363 11.5 11.5 3.3
3 17 月	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 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、凍り豆腐、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、／食パン、水、／水、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、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、	パン粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12.7 12.8 2
4 18 火	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／カラスガレイ、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、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	ミートうどん キャベツと玉葱のスープ 人参の甘煮 ミルク	342 11.6 11.2 1.6
5 19 水	5倍粥 玉葱とじゃが芋のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	375 12.6 12.6 3.5
6 20 木	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／カラスガレイ、かぶ・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、／米、水、さつまいも、／水、削り節(だし用)、はくさい、木綿豆腐、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	さつま芋粥 豆腐と白菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	351 11.5 11.7 1.3
7 21 金	5倍粥 わかめスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と玉葱の煮物 ミルク	357 12.2 12.5 1.4
8 22 土	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、さやいんげん、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱といんげんのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.4 12 1.1
10 24 月	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 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、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、こまつな、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12.7 12.9 1.7
11 25 火	5倍粥 大根とキャベツのすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、キャベツ、しょうゆ、／カラスガレイ、人参、グリーンアスパラガス、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、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と大根のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.3 11.1 1.3
12 26 水	5倍粥 人参とさやえんどうのスープ 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)、人参、さやえんどう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、人参、さやえんどう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	364 12.6 12.9 1.5
13 27 木	5倍粥 かぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、みそ、／カラスガレイ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩のみそ煮 ミルク	346 11.3 11.1 1.4
14 28 金	5倍粥 白菜と人参のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、はくさい、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、	パン粥 じゃが芋と人参のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	372 12.9 12.9 3.4

\* 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ございますので、ご了承ください。