

# 献立表

令和5年4月

青い鳥保育園(離乳後期)

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、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、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	364 13.2 9.3 5
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、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、／育児用ミルク、	バタートースト じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	370 14 12.3 2.8
4 18 火	5倍粥 もやしとチンゲンサイのみ そ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、もやし、チンゲンサイ、みそ、／魚、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、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	348 13.2 10 2.2
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、にら、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	ミルクパン 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ 煮 ミルク	377 14.5 10.5 5.2
6 20 木	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、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、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	352 12.5 10.4 1.7
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、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とほうれん草の スープ 鶏挽肉と玉葱の煮物 ミルク	358 14 10.5 2.3
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、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	353 12.8 9.7 1.8
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	373 14.2 12.5 2.3
11 25 火	5倍粥 大根とキャベツのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、キャベツ、しょうゆ、／魚、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、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	345 12.6 9.9 1.7
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、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	ミルクパン 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	365 14.1 10.9 2.4
13 27 木	5倍粥 かぶのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、みそ、／魚、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、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	351 12.6 9.9 1.9
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、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、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト じゃが芋と人参のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	373 14.6 10.9 5.3

\* 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。