

献立表

令和5年5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 月	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、	5倍粥 人参といんげんのスープ 肉団子とじゃが芋の煮物 ミルク	349 11.2 11.5 1.8
15 月	5倍粥 野菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、しょうゆ、チンゲンサイ、／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	パン粥 じゃが芋とチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	371 12 12.3 3.6
29 月	5倍粥 玉葱とわかめのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／ミルクパン、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、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 12.4 1.5
2 16 火	5倍粥 大根のみそ汁 白身魚とアスパラ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／白身魚、グリーンアスパラガス、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 豆腐と野菜のそぼろ煮 ポイル人参 ミルク	344 12 11.7 1.6
30 火	5倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／白身魚、人参、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、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 玉葱とチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.1 1.2
17 31 水	5倍粥 玉葱とかぶのすまし汁 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、かぶ・根、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、／ミルクパン、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、かぶ・根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 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	357 11.8 12.8 1.7
18 木	5倍粥 大根と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／白身魚、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)、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.3 11.2 1.3
19 金	5倍粥 シチュー キャベツとトマトの煮浸し ミルク	米、水、／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、／キャベツ、トマト、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、グリーンアスパラガス、トマト、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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 アスパラとトマトのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	375 12.1 13.4 2.3
6 20 土	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれん草、みそ、／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、／米、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、木綿豆腐、人参、ほうれん草、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 じゃが芋と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	366 12 12.1 3.1
8 22 月	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	パン粥 大根のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	356 11.8 12.7 1.3
9 23 火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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 かぶのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	345 11.2 11.1 1.2
10 24 水	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉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)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	359 11.7 12.4 2.6
11 25 木	5倍粥 ズッキーニと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ズッキーニ、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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	348 11.5 11.2 1.9
12 26 金	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	365 12 12.8 1.6
13 27 土	5倍粥 小松菜とかぶのすまし汁 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)、かぶ・根、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／マカロニ、鶏ひき肉、片栗粉、水、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、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	マカロニのケチャップ煮 キャベツのスープ 人参の甘煮 ミルク	351 12.5 12.1 2

* 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。