

# 献立表

令和5年5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 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、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	350 12.8 9.2 3.1
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、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、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、チンゲンサイ、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、	オリーブ油トースト 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	385 13.6 12.3 4.7
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、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、オリーブ油、／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、	オリーブ油トースト 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	368 13.2 12.4 2.2
2 16 火	5倍粥 大根のみそ汁 魚とアスパラ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／カラスガレイ、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、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 ポイル人參 ミルク	351 13.3 10.4 2.3
30 火	5倍粥 キャベツのスープ 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、／カラスガレイ、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、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	345 12.5 9.9 1.6
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、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、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、	ミルクパン 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	358 13 10.7 3
18 木	5倍粥 大根と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／カラスガレイ、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、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	349 12.6 9.9 1.8
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、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、あずき(乾)、三温糖、塩、／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、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、	あんぱん 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	384 13.9 11.6 3.4
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、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、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	367 13.5 9.8 4.5
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、三温糖、米ぬか油、水、／水、削り節(だし用)、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	シュガートースト 大根のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	367 13 11.9 2
9 23 火	5倍粥 キャベツと玉葱スープ 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、／カラスガレイ、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、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	348 12.4 9.7 1.6
10 24 水	5倍粥 玉葱ともやしのスープ 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、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	361 13.4 10.3 3.8
11 25 木	5倍粥 ズッキーニと玉葱のみそ汁 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、／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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	352 12.8 10 2.5
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、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、	バタートースト 玉葱ともやしのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	373 13.3 12.3 2.1
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、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、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	352 14.1 9.9 2.9

\* 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。