

献立表

令和5年6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 木	5倍粥 大根と人参のすまし汁 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)、人参、大根、しょうゆ、／カラスガレイ、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)、ほうれんそう、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、人参、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 ほうれん草と玉葱のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 12.5 9.8 1.8
29 木	5倍粥 ズッキーニと玉葱のすまし汁 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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／魚、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、ズッキーニ、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 小松菜と人参のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 12.6 9.7 1.6
2 16 金	5倍粥 レタスと人参のスー プ 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)、人参、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、なす、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)、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、トマト、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 チンゲンサイと玉葱の スー プ 鶏挽肉とトマトの煮物 ミルク	366 13.1 12.2 1.8
30 金	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、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	オリーブ油トースト キャベツと玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	389 13.8 12.8 4.1
3 17 土	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／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、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	5倍粥 キャベツと人参のスー プ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	350 12.8 9.4 1.9
5 月	5倍粥 切干大根のスー プ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／ミルクパン、／水、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、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 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 13.2 10.2 3.4
19 月	5倍粥 シチュー 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、／人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／ミルクパン、／水、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、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 じゃが芋のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	381 13.5 11.5 4.2
6 20 火	5倍粥 もやしと人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、もやし、人参、みそ、／カラスガレイ、チンゲンサイ、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)、チンゲンサイ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、かぼちゃ、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 チンゲンサイと人参の スー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12.8 10.4 1.9
7 21 水	5倍粥 大根とわかめのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／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、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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、	バタートースト 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	372 13.2 12.4 2
8 22 木	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／カラスガレイ、人参、ズッキーニ、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、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク	ミートうどん ズッキーニのスー プ ポイル人参 ミルク	345 13 9.8 2.1
9 23 金	5倍粥 かぼちゃとキャベツのスー プ 肉団子とトマトの煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ホールトマト缶詰、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)、ほうれんそう、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルクパン ほうれん草のスー プ 鶏挽肉とじゃが芋の煮物 ミルク	359 13.5 10.3 3.3
10 24 土	5倍粥 もやしと玉葱のみそ汁 ツナと大根の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、／ツナ油漬缶、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、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、大根、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、	5倍粥 いんげんと人参のスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	371 12.9 12.4 1.8
12 26 月	5倍粥 じゃが芋と人参のすまし汁 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、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク	トースト 玉葱のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	376 13.6 10.2 4.7
13 27 火	5倍粥 キャベツともやしのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、もやし、みそ、／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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、こまつな、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、しょうゆ、片栗粉、水、／グリーンアスパラガス、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 アスパラと人参の煮浸し ミルク	344 13.6 10 2.2
14 28 水	5倍粥 にらと玉葱のみそ汁 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、にら、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、とうがんと、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、バター、／水、削り節(だし用)、人参、とうがんと、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	バタートースト 冬瓜と人参のスー プ 肉団子と野菜のケチャ ップ煮 ミルク	372 13.2 12.5 2.3

* 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。