

献立表

令和年7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 キャベツのすまし汁 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)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のみそそば煮 ミルク	352 11.4 11.5 2.3
29 土	5倍粥 玉葱のすまし汁 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)、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／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、	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.1 11.5 1
3 月	5倍粥 じゃが芋のスープ 鶏挽肉となすのみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、なす、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、水、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 なすと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	357 11.8 12.8 2
31 月	5倍粥 大根と人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	359 11.7 12.3 1.6
4 18 火	5倍粥 玉葱といんげんのスープ 白身魚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、さやいんげん、しょうゆ、／カラスガレイ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、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、	5倍粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.3 11.1 1.3
5 19 水	5倍粥 人参とわかめのみそ汁 鶏挽肉とじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、生わかめ、みそ、／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、／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、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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	373 12 12.4 3.3
6 20 木	5倍粥 大根とかぼちゃのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、かぼちゃ、しょうゆ、／カラスガレイ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、木綿豆腐、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、かぼちゃ、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 豆腐と人参のスープ かぼちゃのそば煮 ミルク	357 11.7 11.7 1.7
7 金	人参粥 玉葱と小松菜のスープ 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、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、トマト、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)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／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、	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11 11.5 0.9
21 金	5倍粥 シチュー 人参の煮浸し 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、／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、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、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、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	382 12.3 13.7 2.4
8 22 土	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれんそう、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、／米、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のみそ煮 ミルク	360 11.5 11.6 2.5
10 24 月	5倍粥 玉葱とレタスのスープ 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、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、ズッキーニ、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、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 ズッキーニのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	355 11.8 12.8 1.3
11 25 火	5倍粥 冬瓜のみそ汁 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、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、水、削り節(だし用)、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、みそ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ポイル人参 ミルク	346 11.7 12.1 1.4
12 26 水	5倍粥 キャベツと小松菜のスープ 白身魚のズッキーニの煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／カラスガレイ、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、トマト、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 トマトのスープ 鶏挽肉となすの煮物 ミルク	341 11.5 12 1.2
13 27 木	5倍粥 なすのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、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、焼ふ、人参、なす、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 11.2 11.5 1.3
14 28 金	5倍粥 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)、大根、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、	パン粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と豆腐の煮物 ミルク	357 12 12.5 1.7

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。