

# 献立表

令和5年7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 キャベツともやしのすまし汁 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、もやし、しょうゆ、／ 鶏ひき肉、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、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	354 13.3 9.3 3.8
29 土	5倍粥 玉葱とにらのすまし汁 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、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、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、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	348 12.8 9.4 2
3 月	5倍粥 じゃが芋とにらのスープ 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、にら、じゃがいも、しょう ゆ、／鶏ひき肉、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、削り節(だし用)、なす、たまね ぎ、しょうゆ、／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、	トースト なすと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	358 13.4 10.8 3.6
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、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、三温糖、米ぬか油、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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、	シュガートースト キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	368 13.2 11.4 2.2
4 18 火	5倍粥 玉葱といんげんのスープ 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、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	351 12.6 9.8 1.8
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、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、ピザ用チーズ、／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、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、	チーズトースト じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	384 14.2 11.3 4.9
6 20 木	5倍粥 大根とかぼちゃのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、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、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	364 12.8 10.3 2.4
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、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	345 12.6 9.2 1.8
21 金	5倍粥 シチュー 人参ともやしの煮浸し 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、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／ミルクパン、 バター、／水、削り節(だし用)、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 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	391 13.4 13.5 3
8 22 土	5倍粥 もやし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)、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／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、／米、水、／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、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	361 13.4 9.4 3.9
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、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、バター、／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、	バタートースト ズッキーニのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	360 13 12.3 1.7
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、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、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	347 13.3 9.9 2.3
12 26 水	5倍粥 キャベツと小松菜のスープ 魚とズッキーニの煮物 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、削り節(だし用)、トマト、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、	ミルクパン トマトのスープ 鶏挽肉となすの煮物 ミルク	342 12.9 10.8 1.7
13 27 木	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、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、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	350 12.7 9.2 2
14 28 金	5倍粥 大根のみそ汁 煮魚 キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／カラスガレイ、水、三温糖、しょ うゆ、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食 パン、バター、／水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト キャベツのスープ 鶏挽肉と豆腐の煮物 ミルク	369 13.1 13 2.2

\* 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。