

# 献立表

令和5年8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 火	5倍粥 人参とキャベツのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、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、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、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、	5倍粥 玉葱とトマトのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 11.2 11.1 1.2
15 火	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、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、	5倍粥 玉葱とトマトのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 11.2 11.1 1.2
29 火	5倍粥 大根と小松菜のすまし汁 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、こまつな、しょうゆ、/カラスガレイ、人参、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、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、	5倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	357 11.6 11.6 1.6
2 16 水	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、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、みそ、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、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 玉葱とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12 12.8 1.7
30 水	5倍粥 玉葱といんげんのスープ 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)、たまねぎ、さやいんげん、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、/食パン、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、さつまいも、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 さつまいものそぼろ煮 ミルク	377 11.8 12.4 1.8
3 17 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、みそ、/カラスガレイ、たまねぎ、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、とうがん、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 玉葱といんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	346 11.3 11.2 1.3
31 木	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、/カラスガレイ、たまねぎ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、こまつな、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 人参と大根のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	344 11.3 11.2 1.3
4 18 金	5倍粥 玉葱とトマトのスープ 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)、たまねぎ、トマト、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、/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、木綿豆腐、なす、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 豆腐とトマトのそぼろ煮 ミルク	359 11.8 12.8 1.5
5 19 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と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、なす、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)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.5 11.5 2.8
7 月	5倍粥 シチュー 人参と小松菜の煮浸し 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、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/育児用ミルク、/食パン、水、/水、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、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 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	384 12.1 13.3 2.9
21 月	5倍粥 かぼちゃのシチュー 人参と小松菜の煮浸し ミルク	米、水、/水、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぼちゃ、米粉、水、牛乳、塩、/人参、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/育児用ミルク、/食パン、水、/水、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、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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	382 12 13.3 1.8
8 22 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/カラスガレイ、たまねぎ、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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	353 11.5 11.1 2.5
9 23 水	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 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、なす、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、南瓜、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	360 11.9 12.9 1.7
10 24 木	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/白身魚、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、/干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、/じゃがいも、/育児用ミルク、	あんかけみそうどん 人参とレタスのスープ ポイルポテト ミルク	346 11.6 11.1 2.8
25 金	5倍粥 もやしと小松菜のスープ 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)、もやし、小松菜、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、/食パン、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、木綿豆腐、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 11.9 12.8 1.6
12 26 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 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、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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 玉葱といんげんのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.5 12 1.1
14 28 月	5倍粥 玉葱とかぼちゃのみそ汁 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、かぼちゃ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/ミルクパン、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、かぼちゃ、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 キャベツと大根のスープ 鶏挽肉と麩のみそ煮 ミルク	357 11.6 12.4 1.5

\* 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。