

# 献立表

令和5年8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 火	5倍粥 人参とキャベツのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、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	349 12.5 9.8 1.6
1 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、/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、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	349 12.5 9.8 1.6
29 火	5倍粥 大根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)、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、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	363 12.7 10.3 2.2
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、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、オリーブ油、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、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、	オリーブ油トースト 玉葱とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	376 13.3 12.8 2.2
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、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ さつまいものそぼろ煮 ミルク	385 13.5 10.2 2.6
3 17 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 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、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	350 12.7 10 1.7
31 木	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 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、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	346 12.6 10 1.8
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、バター、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 豆腐とトマトのそぼろ煮 ミルク	369 13 12.3 2.1
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、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、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	360 13.3 9.3 4.2
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、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、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、	トースト 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	385 13.7 11.4 3.9
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、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、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	384 13.6 11.5 2.5
8 22 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、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、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	356 12.8 9.8 3.4
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、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、南瓜、三温糖、/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、	パンプキンサンド 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	367 13.4 10.9 2.5
10 24 木	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、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、/干しうどん、鶏ひき肉、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	355 13.1 9.9 4
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、バター、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、水、片栗粉、/育児用ミルク、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	371 13.1 12.3 2
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、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	351 12.8 9.8 1.8
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、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、削り節(だし用)、キャベツ、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	トースト キャベツと大根のスープ 鶏挽肉と麩のみそ煮 ミルク	358 13.3 10.4 2.3

\* 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ありますので、ご了承ください。