

献立表

令和5年9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 金	五目がゆ 鯛と野菜のあんかけ 野菜スープ 缶ミルク	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください	五目がゆ 鶏肉と里芋の煮っころがし 野菜スープ 缶ミルク	369 13.4 12.4 2.9
15 金	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、／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、／ミルクパン、バター、／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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク	バタートースト じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	369 13.4 12.4 2.9
29 金	5倍粥 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、ほうれんそう、みそ、／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、／米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	5倍粥 さつまいもと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	366 13.1 9.8 2.1
2 16 土	5倍粥 玉葱のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 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、／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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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	5倍粥 人参といんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	358 13.1 9.1 3.5
30 土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のみそ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、バター、／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、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 野菜スープ 鶏挽肉とキャベツの煮物 ミルク	357 13.2 9.3 3.6
4 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、バター、／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、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	バタートースト チンゲンサイと玉葱のスープ 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	371 13.3 12.4 2.2
5 19 火	5倍粥 わかめスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／魚、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、／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、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	346 13 9.8 2.1
6 20 水	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 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、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク	ミルクパン かぼちゃのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	364 13.4 10.4 2.8
7 21 木	5倍粥 玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／魚、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、／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、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	5倍粥 野菜スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	349 12.5 9.9 1.7
8 金	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、／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、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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	チーズトースト キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	389 14 12.3 3.2
22 金	5倍粥 さつまいものシチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、さつまいも、米粉、水、牛乳、塩、／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、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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	チーズトースト キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	397 13.9 12.4 2.4
9 土	5倍粥 じゃが芋のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク	5倍粥 人参のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	355 12.9 9.3 2.9
11 25 月	5倍粥 冬瓜と玉葱のスープ 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)、とうがん、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、プルーン、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、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	プルーンジャムサンド トマトと玉葱のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	371 13.4 10.2 3.7
12 26 火	5倍粥 なすのみそ汁 煮魚 白菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、／魚、水、三温糖、しょうゆ、／はくさい、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／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、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 白菜とチンゲンサイのスープ ポイル人参 ミルク	339 12.9 9.9 2.1
13 27 水	5倍粥 もやしとチンゲンサイのスープ 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)、もやし、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、三温糖、ケチャップ、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)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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	オリーブ油トースト 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	379 13.4 12.6 2.3
14 28 木	5倍粥 かぶと玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、かぶ・根、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 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	347 12.5 9.9 1.7

* 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。