

# 献立表

令和5年10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				
2月	5倍粥 シチュー 人参とキャベツの煮浸し 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、キャベツ、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)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、こまつな、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、	バタートースト じゃが芋とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	391 13.6 13.2 3.8
16月	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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)、たまねぎ、こまつな、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、	バタートースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	362 13.1 11.8 2.1
30月	5倍粥 かぶとほうれん草のすまし汁 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)、かぶ・根、ほうれん草、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／ミルクパン、オリーブ油、／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、かぶ・根、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	オリーブ油トースト 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	366 13 12.7 2
3月	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／魚、人参、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)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、ブロッコリー、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 人参とチンゲンサイのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	364 13.4 10 4.5
17火	5倍粥 大根と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、こまつな、人参、しょうゆ、／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、	5倍粥 小松菜と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.5 9.9 1.9
31火	5倍粥 人参と春雨のスープ 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、もやし、はるさめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、かぶ・根、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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、	オリーブ油トースト かぶのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	383 13.2 12.7 2
4月	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／魚、人参、ほうれん草、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)、ほうれん草、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、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	348 13.2 10 2.3
19木	5倍粥 小松菜と大根のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、こまつな、大根、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、さつまいも、大根、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、	ミルクパン さつまいもと大根のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	361 13.1 10.8 2.1
6月	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、人参、かぶ・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、かぶ・根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	5倍粥 人参とかぶのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.6 9.2 1.7
21土	5倍粥 人参と大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ほうれん草、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)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、さやいんげん、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、	バタートースト じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	378 13.6 12.5 3.2
23月	5倍粥 わかめスープ 鶏挽肉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)、人参、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、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)、人参、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 人参とさつまいものスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	363 13.1 9.2 2.4
24火	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／魚、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、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 切干大根と人参のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	371 13.2 11 2.9
25水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉のトマト煮 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、ホールトマト缶詰、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)、キャベツ、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、	5倍粥 キャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	354 13.1 9.2 3.4
26木	5倍粥 白菜と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、人参、みそ、／魚、さやいんげん、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、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、はくさい、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 玉葱といんげんのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 13.2 11.4 2.1
27金	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、キャベツ、みそ、／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、／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、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 人参とじゃが芋のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 13 9.3 3
28土				

\* 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。