

献立表

令和5年11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 水	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、大根、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)、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	バタートースト 大根と人参のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	372 13.3 11.8 2.2
29 水	5倍粥 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)、かぼちゃ、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、／ミルクパン、／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、かぼちゃ、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、	ミルクパン 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	367 13.5 10.9 2.7
2 木	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／魚、人参、さいいんげん、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、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、はくさい、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 玉葱といんげんのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 12.6 10.3 1.7
16 木	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／魚、人参、さいいんげん、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、さいいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、はくさい、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 玉葱といんげんのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 12.6 10.3 1.7
30 木	5倍粥 人参といんげんのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さいいんげん、しょうゆ、／魚、ホールトマト缶詰、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、／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)、キャベツ、しょうゆ、／大根、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、	みそあんかけうどん キャベツのスープ 大根と人参の煮浸し ミルク	342 12.9 9.9 2.1
17 金	5倍粥 じゃが芋とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のミルク煮 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、牛乳、塩、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、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、／育児用ミルク、	バタートースト 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	373 13.5 12.2 2.9
4 18 土	5倍粥 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)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、片栗粉、水、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、	5倍粥 人参とチンゲンサイのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.6 9.2 1.7
6 20 月	5倍粥 白菜とわかめのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、生わかめ、みそ、／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、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、はくさい、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト さつまいもと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	378 13.3 12 2.3
7 21 火	5倍粥 人参のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 ブロッコリーとキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 13.8 9.9 2.6
8 22 水	5倍粥 大根のみそ汁 魚とさつまいもの煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、／魚、さつまいも、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、／ミルクパン、／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、大根、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、	ミルクパン 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 13 11.4 2.1
9 木	5倍粥 かぶのスープ 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)、かぶ・根、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)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13 9.2 4.1
10 24 金	5倍粥 里芋と人参のすまし汁 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)、さといも、人参、しょうゆ、／魚、大根、チンゲンサイ、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、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、はくさい、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 大根とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と里芋の煮物 ミルク	356 12.9 10.8 2
11 25 土	5倍粥 玉葱と人参のスープ 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)、たまねぎ、人参、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、かぶ・根、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、	みそ煮込みうどん かぶのそぼろ煮 ポイル人参 ミルク	342 13.2 9.3 2.3
13 27 月	5倍粥 人参と白菜のすまし汁 豆腐とブロッコリーのそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト ブロッコリーと白菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	364 14.3 10.8 3.1
14 28 火	5倍粥 切干大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、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)、キャベツ、人参、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、	5倍粥 キャベツと人参のスープ さつまいものそぼろ煮 ミルク	380 13 10 2.6