

献立表

令和5年11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 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、片栗粉、水、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、水、／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、	パン粥 大根と人参のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	360 11.8 12.3 1.7
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、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、／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、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、	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	365 12 12.9 1.8
2 木	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、／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、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	348 11.6 11.6 1.3
16 木	5倍粥 白菜と玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、／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、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	348 11.6 11.6 1.3
30 木	5倍粥 人参といんげんのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／白身魚、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、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)、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	338 11.5 11.2 1.5
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、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、牛乳、塩、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、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、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 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 11.9 12.6 2.2
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、片栗粉、水、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	344 11 11.5 1
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、片栗粉、水、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、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、片栗粉、水、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、	パン粥 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	367 11.7 12.4 1.7
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、片栗粉、水、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	353 11.9 12 1.5
8 22 水	5倍粥 大根のみそ汁 白身魚のさつまいもの煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、／白身魚、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、／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、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、	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	359 11.9 12.5 1.6
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、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)、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	358 11.4 11.5 2.9
10 24 金	5倍粥 里芋と人参のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、／白身魚、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、／水、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 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	354 11.6 12 1.5
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	341 11.4 11.6 1.4
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、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 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	363 12.3 12.8 1.9
14 28 火	5倍粥 切干大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、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、	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	369 11.6 11.2 1.9

* 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。