

# 献立表

令和5年12月

練馬区立青い鳥保育園(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 金	5倍粥 玉葱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)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	363 11.8 12.3 1.7
2 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 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、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、チンゲンサイ、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 さつまいものスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.6 12 1.2
4 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ブロッコリー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、カリフラワー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	パン粥 カリフラワーと玉葱の スープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	386 12.7 13.3 2.9
5 火	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／さつまいも、水、三温糖、／育児用ミルク、	ミートうどん 人参と玉葱のスープ さつまいもの甘煮 ミルク	352 11.6 11.2 1.7
6 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、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、／ミルクパン、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、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、	パン粥 人参とじゃが芋のスー プ かぶのそぼろ煮 ミルク	351 11.5 12.4 1.8
7 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、人参、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
8 金	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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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、	パン粥 玉葱と小松菜のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 11.9 12.9 1.6
9 土	5倍粥 白菜とかぶのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、かぶ・根、みそ、／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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	362 11.5 11.5 3
11 月	5倍粥 わかめスープ 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)、人参、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、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、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とブロッコリーの スープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	367 12.6 12.9 2.2
12 火	5倍粥 白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、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 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	344 11.3 11.2 1.3
13 水	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスー 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、チンゲンサイ、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、／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、凍り豆腐、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、	パン粥 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	364 12.1 12.8 2.8
14 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 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)、人参、大根、しょうゆ、／白身魚、はくさい、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、／米、水、／水、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、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、	5倍粥 人参と白菜のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	345 11.5 11.6 1.3
15 金	5倍粥 玉葱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)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	363 11.8 12.3 1.7

16 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 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、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、チンゲンサイ、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 さつまいものスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.6 12 1.2
18 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ブロッコリー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、カリフラワー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 カリフラワーと玉葱の スープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	387 12.7 13.3 2.9
19 火	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／さつまいも、水、三温糖、／育児用ミルク、	ミートうどん 人参と玉葱のスープ さつまいもの甘煮 ミルク	352 11.6 11.2 1.7
20 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、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、／ミルクパン、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、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、	パン粥 人参とじゃが芋のスー プ かぶのそぼろ煮 ミルク	351 11.5 12.4 1.8
21 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、人参、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
22 金	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ 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、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、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、	パン粥 玉葱とかぼちゃのスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	368 12 12.9 1.9
23 土	5倍粥 白菜とかぶのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、かぶ・根、みそ、／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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	362 11.5 11.5 3
25 月	5倍粥 わかめスープ 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)、人参、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、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、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とブロッコリーの スープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	367 12.6 12.9 2.2
26 火	5倍粥 白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	344 11.3 11.2 1.3
27 水	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスー 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、チンゲンサイ、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、／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、凍り豆腐、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	364 12.1 12.8 2.8
28 木	5倍粥 玉葱と白菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／ツナ油漬缶、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、さといも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、はくさい、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 里芋と人参のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	373 11.7 14.1 1.4

\* 食事には、麦茶がつけます。

\* 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。