

# 献立表

令和5年12月

練馬区立青い鳥保育園(離乳後期)

| 日付      | 午前食                                      | 材料名  | 午後食   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維 |
|---------|--|--|---|------------------------------|
| 曜日      |  |  |   |                              |
| 1<br>金  | 5倍粥<br>玉葱とほうれん草のみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>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、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、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、もやし、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、              | オリーブ油トースト<br>もやしと玉葱のスープ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク   | 377<br>13.5<br>12.2<br>2.3   |
| 2<br>土  | 5倍粥<br>キャベツと人参のみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、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、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<br>さつまいものスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク          | 360<br>12.8<br>9.8<br>1.7    |
| 4<br>月  | 5倍粥<br>シチュー<br>ブロッコリーと人参の煮浸し<br>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、／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、三温糖、米ぬか油、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、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、                        | シュガートースト<br>カリフラワーと玉葱のスープ<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク  | 401<br>14.3<br>12.6<br>3.8   |
| 5<br>火  | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>魚の野菜煮<br>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、／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、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、もやし、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<br>人参ともやしのスープ<br>さつまいもの甘煮<br>ミルク       | 364<br>13.1<br>9.9<br>2.4    |
| 6<br>水  | 5倍粥<br>人参とかぶのすまし汁<br>肉団子と野菜のみそ煮<br>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、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、                      | ミルクパン<br>人参とじゃが芋のスープ<br>かぶのそぼろ煮<br>ミルク        | 352<br>13.1<br>10.3<br>3.3   |
| 7<br>木  | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>魚の野菜煮<br>ミルク         | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／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、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<br>玉葱と白菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク          | 346<br>12.4<br>9.9<br>1.6    |
| 8<br>金  | 5倍粥<br>人参ともやしのみそ汁<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>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、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、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、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、                | バタートースト<br>玉葱と小松菜のスープ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク     | 367<br>13.4<br>12.4<br>2.1   |
| 9<br>土  | 5倍粥<br>白菜とかぶのみそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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、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<br>じゃが芋と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク         | 364<br>13.2<br>9.2<br>4.4    |
| 11<br>月 | 5倍粥<br>わかめスープ<br>肉団子と野菜のケチャップ煮<br>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、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、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、            | トースト<br>人参とブロッコリーのスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク    | 368<br>14.1<br>10.8<br>3.1   |
| 12<br>火 | 5倍粥<br>白菜のみそ汁<br>魚の野菜煮<br>ミルク            | 米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜のみそ煮<br>ミルク        | 347<br>12.6<br>10<br>1.8     |
| 13<br>水 | 5倍粥<br>かぶとチンゲンサイのスープ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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、クリームチーズ、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、 | クリームチーズサンド<br>人参と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 368<br>13.6<br>11.9<br>3.6   |
| 14<br>木 | 5倍粥<br>人参と大根のすまし汁<br>魚と野菜のみそ煮<br>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、／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、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<br>人参と白菜のスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク         | 346<br>12.5<br>10.3<br>1.7   |
| 15<br>金 | 5倍粥<br>玉葱とほうれん草のみそ汁<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>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、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、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、もやし、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、              | オリーブ油トースト<br>もやしと玉葱のスープ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク   | 377<br>13.5<br>12.2<br>2.3   |
| 16<br>土 | 5倍粥<br>キャベツと人参のみそ汁<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮物<br>ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、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、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<br>さつまいものスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク          | 360<br>12.8<br>9.8<br>1.7    |

|     |  |  |   |                            |
|-----|--|--|---|----------------------------|
| 18月 | 5倍粥<br>シチュー<br>ブロッコリーと人参の煮浸し<br>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、／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、三温糖、米ぬか油、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、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、                      | シュガートースト<br>カリフラワーと玉葱の<br>スープ<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク  | 402<br>14.4<br>12.6<br>3.8 |
| 19火 | 5倍粥<br>人参と玉葱のスープ<br>魚の野菜煮<br>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、／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、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、もやし、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<br>人参ともやしのスープ<br>さつまいもの甘煮<br>ミルク           | 364<br>13.1<br>9.9<br>2.4  |
| 20水 | 5倍粥<br>人参とかぶのすまし汁<br>肉団子と野菜のみそ煮<br>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、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、                      | ミルクパン<br>人参とじゃが芋のスー<br>プ<br>かぶのそぼろ煮<br>ミルク        | 352<br>13.1<br>10.3<br>3.3 |
| 21木 | 5倍粥<br>大根と玉葱のみそ汁<br>魚の野菜煮<br>ミルク             | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／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、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<br>玉葱と白菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜の煮物<br>ミルク              | 346<br>12.4<br>9.9<br>1.6  |
| 22金 | 5倍粥<br>人参と玉葱のみそ汁<br>豆腐とかぼちゃのそぼろ<br>煮<br>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、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、バター、／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、                    | バタートースト<br>玉葱とかぼちゃのスー<br>プ<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミルク    | 382<br>13.4<br>12.5<br>2.6 |
| 23土 | 5倍粥<br>白菜とかぶのみそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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、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<br>じゃが芋と玉葱のスー<br>プ<br>鶏挽肉と麩の煮物<br>ミルク         | 364<br>13.2<br>9.2<br>4.4  |
| 25月 | 5倍粥<br>わかめスープ<br>肉団子と野菜のケチャップ<br>煮<br>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、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、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、            | トースト<br>人参とブロッコリーの<br>スープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク    | 368<br>14.1<br>10.8<br>3.1 |
| 26火 | 5倍粥<br>白菜のみそ汁<br>魚の野菜煮<br>ミルク                | 米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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<br>玉葱と小松菜のスープ<br>鶏挽肉と野菜のみそ煮<br>ミルク            | 347<br>12.6<br>10<br>1.8   |
| 27水 | 5倍粥<br>かぶとチンゲンサイのスー<br>プ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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、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、クリームチーズ、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、 | クリームチーズサンド<br>人参と玉葱のスープ<br>鶏挽肉と高野豆腐の煮<br>物<br>ミルク | 368<br>13.6<br>11.9<br>3.6 |
| 28木 | 5倍粥<br>玉葱と白菜のスープ<br>ツナと野菜の煮物<br>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、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<br>里芋と人参のスープ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>ミルク             | 375<br>12.8<br>12.7<br>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。