

献立表

令和6年1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 | | | | |
| 4 (木) | 5倍粥 人参とじゃが芋のみそ汁 ツナと高野豆腐の煮物 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、じゃがいも、みそ、／ツナ油漬缶、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／ツナ油漬缶、じゃがいも、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 人参と白菜のスープ じゃが芋のツナ煮 ミルク | 408 13.4 14.9 4.2 |
| 5 (金) | 5倍粥 シチュー 大根と小松菜の煮浸し 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、／大根、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、 | 5倍粥 かぶとじゃが芋のスー プ 鶏挽肉と麩のケチャップ 煮 ミルク | 381 13.1 10.4 3.5 |
| 6 (土) | 5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれんそう、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、 | 煮込みうどん 鶏挽肉と大根のみそそ ぼろ煮 人参の甘煮 ミルク | 345 13.4 9.4 2.3 |
| 9 (火) | 5倍粥 豆腐と白菜のみそ汁 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、ほうれんそう、木綿豆腐、みそ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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 キャベツと玉葱のスー プ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク | 362 13.3 9.9 3.7 |
| 10 (水) | 5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ・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 ブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 351 14 11.1 2.8 |
| 11 (木) | あけぼの粥 玉葱と小松菜のすまし汁 鶏挽肉とさつま芋のそぼろ煮 ミルク | 米、水、人参、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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、／米、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、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、 | 5倍粥 さつま芋のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク | 382 13.1 9.7 2.1 |
| 12 (金) | 5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 魚と野菜の煮物 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、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、 | トースト 白菜のスープ 鶏挽肉と大根のみそ煮 ミルク | 343 12.9 11 1.9 |
| 13 (土) | 5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／米、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、じゃがいも、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 人参と玉葱のスープ 肉団子とじゃが芋のみそ煮 ミルク | 362 13.2 9.3 4.3 |
| 15 (月) | 5倍粥 玉葱とわかめのスープ 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)、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、オリーブ油、／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、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 374 13.3 12.7 2.2 |
| 16 (火) | 5倍粥 人参と玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／魚、人参、カリフラワー、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)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／さつまいも、／育児用ミルク、 | あんかけみそうどん 人参とブロッコリーの スープ 茹でさつま芋 ミルク | 364 13.5 9.9 2.7 |
| 17 (水) | 5倍粥 大根と里芋のスープ 肉団子と麩の煮物 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、さといも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、／ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、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 | ミルククリームサンド 玉葱のスープ 鶏挽肉と里芋の煮物 ミルク | 379 13.6 10.5 2.5 |
| 18 (木) | 5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／魚、たまねぎ、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)、三温糖、しょうゆ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ほうれんそう、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 白菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク | 346 12.7 10 1.9 |
| 19 (金) | 5倍粥 シチュー かぶと人参の煮浸し 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、／かぶ・根、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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、 | バタートースト かぶのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク | 396 13.4 12.9 3.1 |

| | | | | |
|-----------|---|--|--|----------------------------|
| 20 (土) | 5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれんそう、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、 | 煮込みうどん 鶏挽肉と大根のみそ煮 ぼろ煮 人参の甘煮 ミルク | 345 13.4 9.4 2.3 |
| 22 (月) | 5倍粥 玉葱ともやしのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク | 米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、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、／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、人参、たまねぎ、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 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク | 367 13 12.7 2 |
| 23 (火) | 5倍粥 豆腐と白菜のみそ汁 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、ほうれんそう、木綿豆腐、みそ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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 キャベツと玉葱のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク | 362 13.3 9.9 3.7 |
| 24 (水) | 5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／魚、人参、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ・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 ブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 351 14 11.1 2.8 |
| 25 (木) | 5倍粥 キャベツと小松菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、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、 | 5倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 350 12.9 9.2 2.9 |
| 26 (金) | 5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 魚と野菜の煮物 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、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、／ミルクパン、／水、削り節(だし用)、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、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、 | トースト 白菜のスープ 鶏挽肉と大根のみそ煮 ミルク | 343 12.9 11 1.9 |
| 27 (土) | 5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／米、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、じゃがいも、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 人参と玉葱のスープ 肉団子とじゃが芋のみそ煮 ミルク | 362 13.2 9.3 4.3 |
| 29 (月) | 5倍粥 玉葱とわかめのスープ 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)、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、オリーブ油、／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、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 374 13.3 12.7 2.2 |
| 30 (火) | 5倍粥 人参と玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／魚、人参、カリフラワー、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)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／さつまいも、／育児用ミルク、 | あんかけみそうどん 人参とブロッコリーのスープ 茹でさつま芋 ミルク | 364 13.5 9.9 2.7 |
| 31 (水) | 5倍粥 大根と里芋のスープ 肉団子と麩の煮物 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、さといも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、／ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、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、 | ミルククリームサンド 玉葱のスープ 鶏挽肉と里芋の煮物 ミルク | 379 13.6 10.5 2.5 |

* 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。