

献立表

令和6年1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				
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、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、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	400 12.4 16 3.4
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	376 11.6 12.4 2.5
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、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、／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、片栗粉、水、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	344 11.5 11.6 1.5
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、片栗粉、水、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	360 11.9 12.1 2.7
10 (水)	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、片栗粉、水、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、	パン粥 ブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.4 12.1 2.1
11 (木)	あけぼの粥 玉葱と小松菜すまし汁 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、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、／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、片栗粉、水、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	378 11.8 11.9 1.5
12 (金)	5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、／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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 白菜のスー プ 鶏挽肉と大根のみそ煮 ミルク	342 11.5 12.1 1.3
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、片栗粉、水、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	359 11.5 11.5 3.1
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、片栗粉、水、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、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 12 12.8 1.6
16 (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、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、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)、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	352 11.9 11.2 1.9
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、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスー プ 鶏挽肉と里芋の煮物 ミルク	362 11.8 12.3 1.8
18 (木)	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／白身魚、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)、はくさい、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、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	343 11.4 11.2 1.4
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、片栗粉、水、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、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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 かぶのスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	383 12 13.2 2.4

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、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、／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、片栗粉、水、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	344 11.5 11.6 1.5
22 (月)	5倍粥 玉葱のスープ 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、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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮	358 11.8 12.8 1.5
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、片栗粉、水、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	360 11.9 12.1 2.7
24 (水)	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、片栗粉、水、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、	パン粥 ブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.4 12.1 2.1
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、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、	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	349 11.3 11.5 1.6
26 (金)	5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、／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、／ミルクパン、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 白菜のスープ 鶏挽肉と大根のみそ煮 ミルク	342 11.5 12.1 1.3
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、片栗粉、水、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	359 11.5 11.5 3.1
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、片栗粉、水、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、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 12 12.8 1.6
30 (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、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、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)、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	352 11.9 11.2 1.9
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、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と里芋の煮物 ミルク	362 11.8 12.3 1.8

* 食事には、麦茶がつきます。

* 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。