

献立表

令和6年2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 (木)	5倍粥 人参と白菜のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 11.4 12 1.5
2 (金)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、キャベツ、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 キャベツといんげんの スープ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	360 11.8 11.2 3.3
3 (土)	5倍粥 人参とかぶのスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11 11.5 0.9
5 (月)	5倍粥 シチュー カリフラワーと人参の煮浸 し ミルク	米、水、ノ水、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、ノカリフラワー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノミルクパン、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、カリフラワー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋とカリフラワ ーの スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	380 12.4 13.3 3.2
6 (火)	5倍粥 白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、はくさい、チンゲンサイ、みそ、ノ白身魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.3 11.2 1.2
7 (水)	5倍粥 わかめスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、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、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 11.8 12.8 1.7
8 (木)	5倍粥 里芋と大根のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さといも、大根、しょうゆ、ノ白身魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.3 11.1 1.3
9 (金)	5倍粥 玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋とキャベツの スープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	376 12.4 12.9 3.3
10 (土)	5倍粥 キャベツと人参のスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	361 12.1 12 2.4
13 (火)	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ人参、ノ育児用ミルク、	5倍粥 あんかけう どん 玉葱とチンゲンサイの スープ ポイル人参 ミルク	346 11.7 12 1.5
14 (水)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーの スープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	367 12.7 12 3.5
15 (木)	5倍粥 人参と白菜のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 11.4 12 1.5
16 (金)	5倍粥 さつまいもと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、大根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノミルクパン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と大根のスー プ 肉団子と野菜のケ チャップ煮 ミルク	357 11.6 12.1 1.5
17 (土)	5倍粥 人参とかぶのスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11 11.5 0.9
19 (月)	5倍粥 オーロラシチュー カリフラワーと人参の煮浸 し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、人参、じゃがいも、米粉、水、牛乳、ケチャップ、塩、ノカリフラワー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノミルクパン、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、カリフラワ ー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋とカリフラワ ーの スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	381 12.4 13.3 3.2
20 (火)	5倍粥 白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、はくさい、チンゲンサイ、みそ、ノ白身魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.3 11.2 1.2
21 (水)	5倍粥 わかめスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、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、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 11.8 12.8 1.7
22 (木)	5倍粥 里芋と大根のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さといも、大根、しょうゆ、ノ白身魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.3 11.1 1.3
24 (土)	5倍粥 キャベツと人参のスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	361 12.1 12 2.4
26 (月)	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノミルクパン、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 大根と人参のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	354 11.5 12.3 2
27 (火)	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ人参、ノ育児用ミルク、	5倍粥 あんかけう どん 玉葱とチンゲンサイの スープ ポイル人参 ミルク	346 11.7 12 1.5
28 (水)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーの スープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	367 12.7 12 3.5
29 (木)	5倍粥 じゃが芋とわかめのみそ 汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、ノ干しうどん、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 キャベツのスー プ ツナと野菜の煮物 ミルク	372 11.8 14.1 1.8

*食事は、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。