

# 献立表

令和6年3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				
1 (金)	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 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、かぶ・根、しょうゆ、／魚、人参、たまねぎ、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草の スープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	374 12.8 9.9 2.2
2 (土)	5倍粥 人参と玉葱みそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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、	5倍粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	346 12.9 9.2 1.8
4 (月)	5倍粥 玉葱とキャベツのすまし汁 じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／育児用ミルク、	チーズトースト 人参といんげんのスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	376 13.8 11.5 4.1
5 (火)	5倍粥 大根と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／魚、たまねぎ、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、／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、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 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.5 9.8 2.3
6 (水)	5倍粥 人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、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、／コッペパン、さつまいも、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、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、	おさつサンド 玉葱とブロッコリーの スープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	363 13.7 10.7 2.8
7 (木)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／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、／魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、さやいんげん、みそ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん じゃが芋のみそ汁 ポイル人参 ミルク	353 13.3 10 3.3
8 (金)	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／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、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト キャベツと玉葱のスー プ 肉団子と野菜のケ チャップ煮 ミルク	386 13.5 11.5 3.3
9 (土)	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、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 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.7 9.7 1.7
11 (月)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	コッペパン 人参といんげんのスー プ じゃが芋のみそそぼろ 煮 ミルク	362 13.4 10.1 4.6
12 (火)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 豆腐と野菜のみそそぼろ 煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、大根、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)、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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、	5倍粥 大根のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.8 1.7
13 (水)	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ 汁 煮魚 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／魚、水、三温糖、しょうゆ、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、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、	トースト 人参と小松菜のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	355 13 10.9 2.3
14 (木)	5倍粥 わかめスープ 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)、人参、たまねぎ、生わかめ、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	359 13.7 9.3 5.1
15 (金)	5倍粥 大根と人参のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／食パン、人参、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	キャロットジャムサンド 玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	364 12.7 10.8 2

16 （土） （）	5倍粥 人参と玉葱みそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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、	5倍粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	346 12.9 9.2 1.8
18 （月） （）	5倍粥 玉葱とキャベツのすまし汁 じゃが芋のみそそばろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／育児用ミルク、	チーズトースト 人参といんげんのスープ 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	376 13.8 11.5 4.1
19 （火） （）	5倍粥 大根と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／魚、たまねぎ、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、／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、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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.5 9.8 2.3
21 （木） （）	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／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、／魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、さやいんげん、みそ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん じゃが芋のみそ汁 ポイル人参 ミルク	353 13.3 10 3.3
22 （金） （）	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／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、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト キャベツと玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	386 13.5 11.5 3.3
23 （土） （）	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.7 9.7 1.7
25 （月） （）	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	コッペパン 人参といんげんのスープ じゃが芋のみそそばろ煮 ミルク	362 13.4 10.1 4.6
26 （火） （）	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のみそそばろ煮 ミルク	米、水、／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、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、大根、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)、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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、	5倍粥 大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.8 1.7
27 （水） （）	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 煮魚 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／魚、水、三温糖、しょうゆ、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、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、	トースト 人参と小松菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	355 13 10.9 2.3
28 （木） （）	5倍粥 わかめスープ じゃが芋のそばろ煮 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、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	359 13.7 9.3 5.1
29 （金） （）	5倍粥 大根と人参のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、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、	コッペパン 玉葱とほうれん草のスープ さつま芋のそばろ煮 ミルク	373 13 10.8 2.7
30 （土） （）	5倍粥 かぶと小松菜のスープ 鶏挽肉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)、かぶ・根、こまつな、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	348 12.5 9.1 1.7

\* 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。