

# 献立表

令和6年3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 (金)	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、/白身魚、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、片栗粉、水、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	365 11.5 11.2 1.7
2 (土)	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、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、	5倍粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 11.4 11.5 1.3
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、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参といんげんのスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	373 12.2 12.9 3.1
5 (火)	5倍粥 大根と人参のスープ 白身魚の野菜煮 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、/白身魚、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、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、/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	346 11.3 11.1 1.8
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、片栗粉、水、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、水、/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、	パン粥 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	358 12.1 12.8 2
7 (木)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚のトマト煮 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、/白身魚、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、片栗粉、水、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	348 11.9 11.2 2.7
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、片栗粉、水、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、/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、	パン粥 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	384 12 13.3 2.6
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、片栗粉、水、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、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 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12 1.3
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、/水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 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	364 11.7 12.2 3.5
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	352 11.5 12 1.3
13 (水)	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ 汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/白身魚、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、/食パン、水、/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、	パン粥 人参と小松菜のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12 1.7
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、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、/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、片栗粉、水、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	357 11.9 11.5 3.7
15 (金)	5倍粥 大根と人参のすまし汁 白身魚の野菜煮 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、/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、/育児用ミルク、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 11.5 11.9 1.5

16 （土） （）	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、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、	5倍粥 キャベツのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 11.4 11.5 1.3
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、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参といんげんのスープ 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	373 12.2 12.9 3.1
19 （火） （）	5倍粥 大根と人参のスープ 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、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、／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	346 11.3 11.1 1.8
21 （木） （）	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚のトマト煮 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、／白身魚、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、片栗粉、水、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	348 11.9 11.2 2.7
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、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 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	384 12 13.3 2.6
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、片栗粉、水、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12 1.3
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、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 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	364 11.7 12.2 3.5
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	352 11.5 12 1.3
27 （水） （）	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／白身魚、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、／食パン、水、／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、	パン粥 人参と小松菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12 1.7
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、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、／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、片栗粉、水、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	357 11.9 11.5 3.7
29 （金） （）	5倍粥 大根と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、人参、みそ、／白身魚、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、／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、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とほうれん草のスープ さつま芋のそばろ煮 ミルク	365 11.7 11.9 2.1
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、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、／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、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	351 11.1 11.4 1.3

\* 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。