

献立表

令和6年4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 (月) | 5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク | 米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、大根、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、 | パン粥 大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク | 369 12 12.7 2.8 |
| 2 (火) | 5倍粥 キャベツのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、 | 5倍粥 玉葱といんげんのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク | 360 11.6 11.2 1.3 |
| 3 (水) | 5倍粥 大根と人参のすまし汁 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)、大根、人参、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、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、 | パン粥 トマトと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 353 11.6 12.7 1.5 |
| 4 (木) | 5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、／白身魚、キャベツ、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 343 11.3 11.2 1.3 |
| 5 (金) | 5倍粥 玉葱とわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、みそ、／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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、 | パン粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク | 375 12.2 12.9 3.1 |
| 6 (土) | 5倍粥 キャベツとほうれん草のスープ 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)、キャベツ、ほうれんそう、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、さやいんげん、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 玉葱といんげんのスープ さつまいものそぼろ煮 ミルク | 368 11.5 11.5 1.7 |
| 8 (月) | 5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、チンゲンサイ、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)、大根、チンゲンサイ、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 大根とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 359 11.5 12.3 2.1 |
| 9 (火) | 5倍粥 人参と小松菜のスープ 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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、 | 5倍粥 玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク | 352 11.3 11.5 1.2 |
| 10 (水) | 5倍粥 キャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、みそ、／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、／コッペパン、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、木綿豆腐、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、 | パン粥 じゃが芋と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 352 11.9 12.4 2 |
| 11 (木) | 5倍粥 玉葱と人参のすまし汁 さつまいものそぼろ煮 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／さつまいも、／育児用ミルク、 | ミートうどん 人参のスープ ポイルさつまい ミルク | 375 11.7 11.5 2 |
| 12 (金) | 5倍粥 かぶのスープ 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、ほうれんそう、しょうゆ、／白身魚、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、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、グリーンアスパラガス、人参、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、 | パン粥 アスパラと人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク | 344 11.6 11.9 1.7 |
| 13 (土) | 5倍粥 大根のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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 人参のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 353 11.6 12.1 1.5 |
| 15 (月) | 5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク | 米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、大根、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、 | パン粥 大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク | 369 12 12.7 2.8 |

| | | | | |
|-------------------|---|---|--|----------------------------|
| 16 （ 火 ） | 5倍粥 キャベツのスープ 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)、キャベツ、しょうゆ、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、 | 5倍粥 玉葱といんげんのスー プ 鶏挽肉と野菜のケ チャップ煮 ミルク | 360 11.6 11.2 1.3 |
| 17 （ 水 ） | 5倍粥 大根と人参のすまし汁 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)、大根、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノコッペパン、水、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、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、 | パン粥 トマトと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 353 11.6 12.7 1.5 |
| 18 （ 木 ） | 5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、ノ白身魚、キャベツ、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 343 11.3 11.2 1.3 |
| 19 （ 金 ） | 5倍粥 玉葱とわかめのみそ汁 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、生わかめ、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)、人参、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、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、 | パン粥 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼ ろ煮 ミルク | 375 12.2 12.9 3.1 |
| 20 （ 土 ） | 5倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、ほうれんそう、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、 | 5倍粥 玉葱といんげんのスー プ さつまいものそぼろ煮 ミルク | 368 11.5 11.5 1.7 |
| 22 （ 月 ） | 5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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)、じゃがいも、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、チンゲンサイ、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、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、 | パン粥 大根とチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 359 11.5 12.3 2.1 |
| 23 （ 火 ） | 5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ 煮 ミルク | 米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、 | 5倍粥 玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク | 352 11.3 11.5 1.2 |
| 24 （ 水 ） | 5倍粥 キャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク | 米、水、ノ水、煮干し(だし用)、キャベツ、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、ノコッペパン、水、ノ水、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、 | パン粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 352 11.9 12.4 2 |
| 25 （ 木 ） | 5倍粥 玉葱と人参のすまし汁 さつまいものそぼろ煮 ミルク | 米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノさつまいも、ノ育児用ミルク、 | ミートうどん 人参のスープ ポイルさつまい ミルク | 375 11.7 11.5 2 |
| 26 （ 金 ） | 5倍粥 かぶのスープ 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)、かぶ・根、ほうれんそう、しょうゆ、ノ白身魚、人参、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、ノコッペパン、水、ノ水、削り節(だし用)、グリーンアスパラガス、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、 | パン粥 アスパラと人参のスー プ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク | 344 11.6 11.9 1.7 |
| 27 （ 土 ） | 5倍粥 大根のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク | 米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、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、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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 人参のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク | 353 11.6 12.1 1.5 |
| 30 （ 火 ） | 5倍粥 玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク | 米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、 | 5倍粥 人参とチンゲンサイの スープ さつまいものそぼろ煮 ミルク | 370 11.4 11.6 1.6 |

* 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。