

献立表

令和6年4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 (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、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、バター、／水、削り節(だし用)、大根、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、	バタートースト 大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	376 13.2 12.2 3.7
2 (火)	5倍粥 キャベツのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、／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、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	351 12.6 9.8 1.8
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、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	コッペパン トマトと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2
4 (木)	5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 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、／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、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	346 12.6 9.9 1.7
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、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、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼ ろ煮 ミルク	373 13.7 10.9 4.2
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、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、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	367 13.1 9.3 2.2
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、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	チーズトースト 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	363 13.3 11.1 2.7
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、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、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	351 12.8 9.2 1.8
10 (水)	5倍粥 キャベツのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、みそ、／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、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	コッペパン じゃが芋と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 12.9 11.2 2.5
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、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、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	386 13.5 9.3 2.7
12 (金)	5倍粥 かぶのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、ほうれんそう、しょうゆ、／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、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、	トースト アスパラと人参のスー プ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	346 12.9 10.7 2.1
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、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、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	346 12.8 9.8 1.9
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、大根、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、	バタートースト 大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	376 13.2 12.2 3.7

16 (火)	5倍粥 キャベツのスープ 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、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	351 12.6 9.8 1.8
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、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	コッペパン トマトと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2
18 (木)	5倍粥 玉葱と人参のみそ汁 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、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	346 12.6 9.9 1.7
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、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、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	トースト 人参のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	373 13.7 10.9 4.2
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、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、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 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	367 13.1 9.3 2.2
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、ピザ用チーズ、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、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、	チーズトースト 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	363 13.3 11.1 2.7
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、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、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	351 12.8 9.2 1.8
24 (水)	5倍粥 キャベツのみそ汁 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、ノ水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	コッペパン じゃが芋と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 12.9 11.2 2.5
25 (木)	5倍粥 玉葱と人参のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 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、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、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 ポイルさつま芋 ミルク	386 13.5 9.3 2.7
26 (金)	5倍粥 かぶのスープ 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、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、	トースト アスパラと人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	346 12.9 10.7 2.1
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、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、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	346 12.8 9.8 1.9
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、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 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	374 13 9.3 2.2

* 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。