

献立表

令和6年5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 (水)	5倍粥 野菜のスープ 肉団子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)、キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、グリーンアスパラガス、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)、大根、グリーンアスパラガス、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 大根とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 13 9.2 1.7
2 (木)	5倍粥 キャベツと人参のスープ 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)、キャベツ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、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 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	349 12.9 9.8 1.7
7 (火)	5倍粥 もやしと人参のスープ 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)、もやし、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13.2 9.2 3.5
8 (水)	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、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、	オリーブ油トースト 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	372 12.9 12.8 2.2
9 (木)	5倍粥 玉葱とさやえんどうのスープ 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、さやえんどう、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、さやえんどう、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 13 9.8 2
10 (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、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、グリーンアスパラガス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、トマト、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 じゃが芋とアスパラのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 12.8 10.7 2.6
11 (土)	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、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、	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	348 12.7 9.3 1.8
13 (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、グリーンアスパラガス、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)、人参、グリーンアスパラガス、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、	チーズトースト 人参とアスパラのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	370 13.9 11 4.6
14 (火)	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、たまねぎ、かぼちゃ、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)、かぼちゃ、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 かぼちゃのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	370 12.8 9.9 2.3
15 (水)	5倍粥 かぶとわかめのすまし汁 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)、かぶ・根、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	コッペパン 人参のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.8 10.1 2.2
16 (木)	5倍粥 玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／魚、人参、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、もやし、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)、キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん キャベツのスープ ポイル人参 ミルク	346 13.2 10 2.3
17 (金)	5倍粥 シチュー かぶと人参の煮浸し 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、／かぶ・根、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)、かぶ・根、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、	トースト かぶのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	374 13.1 11.3 3.1
18 (土)	5倍粥 玉葱のすまし汁 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、こまつな、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、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 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	361 13.2 9.8 3.5

20 (月)	5倍粥 さつまいもと玉葱のスープ 肉団子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)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／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、	コッペパン 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	360 12.8 10.5 2
21 (火)	5倍粥 もやしと人参のスープ 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)、もやし、人参、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、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、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 13.2 9.2 3.5
22 (水)	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれん草、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ほうれん草、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	オリーブ油トースト 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	372 12.9 12.8 2.2
23 (木)	5倍粥 玉葱とさやえんどうのスープ 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、さやえんどう、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、さやえんどう、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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 13 9.8 2
24 (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、ほうれん草、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、グリーンアスパラガス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、トマト、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 じゃが芋とアスパラのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 12.8 10.7 2.6
25 (土)	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、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、	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	348 12.7 9.3 1.8
27 (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、グリーンアスパラガス、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)、人参、グリーンアスパラガス、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、	チーズトースト 人参とアスパラのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	370 13.9 11 4.6
28 (火)	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、たまねぎ、かぼちゃ、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)、かぼちゃ、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 かぼちゃのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	370 12.8 9.9 2.3
29 (水)	5倍粥 かぶとわかめのすまし汁 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)、かぶ・根、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	コッペパン 人参のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.8 10.1 2.2
30 (木)	5倍粥 玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／魚、人参、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、もやし、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)、キャベツ、さやいんげん、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん キャベツのスープ ポイル人参 ミルク	346 13.2 10 2.3
31 (金)	5倍粥 キャベツと人参のすまし汁 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)、キャベツ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	トースト 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 13.2 10.5 3.5

* 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。