

# 献立表

令和6年5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 (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、片栗粉、水、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	348 11.4 11.5 1.2
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、片栗粉、水、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	353 11.7 12 1.3
7 (火)	5倍粥 玉葱と人参のスープ 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)、たまねぎ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 11.6 11.5 2.6
8 (水)	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／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、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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 11.6 11.9 1.7
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	355 11.7 12 1.4
10 (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、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、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、	パン粥 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	349 11.6 11.8 2
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、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、／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、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、	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	351 11.2 11.6 1.3
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、水、／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、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 人参とアスパラのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	364 11.9 12.2 3.5
14 (火)	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、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、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 かぼちゃのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	361 11.5 11.2 1.7
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、片栗粉、水、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)、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、	パン粥 人参のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	351 11.3 12.2 1.6
16 (木)	5倍粥 玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、たまねぎ、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	341 11.7 11.2 1.7
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、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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 かぶのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	376 11.7 13.2 2.4
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、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、／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、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	363 11.8 12 2.7

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、／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、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、	パン粥 人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	363 11.7 12.6 1.5
21 （ 火 ）	5倍粥 玉葱と人参のスープ 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)、たまねぎ、人参、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、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、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	359 11.5 11.5 2.6
22 （ 水 ）	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれん草、みそ、／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、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、	パン粥 玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 11.6 11.9 1.7
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	355 11.7 12 1.4
24 （ 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、ほうれん草、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、／コッペパン、水、／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、	パン粥 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	349 11.6 11.8 2
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、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、／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、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、	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	351 11.2 11.6 1.3
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、水、／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、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 人参とアスパラのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	364 11.9 12.2 3.5
28 （ 火 ）	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、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、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 かぼちゃのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	361 11.5 11.2 1.7
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、片栗粉、水、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)、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、	パン粥 人参のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	351 11.3 12.2 1.6
30 （ 木 ）	5倍粥 玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、たまねぎ、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	341 11.7 11.2 1.7
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、片栗粉、水、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、／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、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	362 12 12.6 2.7

\* 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。