

献立表

令和6年6月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付 曜日	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
1 (土)	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、なす、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、	5倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	342 12.9 9.2 1.8
3 (月)	5倍粥 シチュー 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、／こまつな、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)、たまねぎ、こまつな、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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	374 13.3 11.2 3.1
4 (火)	5倍粥 キャベツともやしのスープ 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、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、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、なす、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参となすのスープ 豆腐と野菜のみそそば 煮 ミルク	347 12.9 9.7 1.8
5 (水)	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、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、／パンズパン、人参、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、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、	キャロットジャムサンド 玉葱とにらのスープ かぼちゃのそばろ煮 ミルク	368 12.9 10.8 2.5
6 (木)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋と鶏挽肉のケ チャップ煮 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、じゃがいも、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、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、生わかめ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	わかめうどん 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ボイル人参 ミルク	360 13.6 9.7 4
7 (金)	5倍粥 人参とチンゲンサイのすまし 汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／魚、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、／食パン、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	チーズトースト 人参といんげんのスー プ 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	357 12.9 11.8 2.1
8 (土)	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、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、にら、みそ、／鶏ひき肉、人参、もやし、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 キャベツとにらのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 9.8 1.9
10 (月)	5倍粥 人参とレタスのスープ 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)、人参、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、グリーンアスパラガス、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、もやし、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	トースト もやしと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	348 13.1 10.5 1.8
11 (火)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん 人参と小松菜のスープ ボイルポテト ミルク	356 13.4 10 4.2
12 (水)	5倍粥 大根と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	トースト 人参とキャベツのスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 12.8 10.5 1.9
13 (木)	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／魚、ズッキーニ、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、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、	5倍粥 人参とズッキーニの スープ じゃが芋のみそそばろ 煮	360 13.1 9.9 3.6
14 (金)	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、とうがん、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、大根、こまつな、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、	パンズパン 大根と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケ チャップ煮 ミルク	348 12.9 10.1 2.1
15 (土)	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、なす、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、	5倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	342 12.9 9.2 1.8

17 (月)	5倍粥 シチュー 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、／こまつな、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)、たまねぎ、こまつな、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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	374 13.3 11.2 3.1
18 (火)	5倍粥 キャベツともやしのスープ 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、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、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、なす、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参となすのスープ 豆腐と野菜のみそそば 煮 ミルク	347 12.9 9.7 1.8
19 (水)	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、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、／バンズパン、人参、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、にら、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、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、	キャロットジャムサンド 玉葱とにらのスープ かぼちゃのそぼろ煮 ミルク	368 12.9 10.8 2.5
20 (木)	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ じゃが芋と鶏挽肉のケ チャップ煮 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、じゃがいも、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、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、生わかめ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、もやし、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	わかめうどん 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ボイル人參 ミルク	360 13.6 9.7 4
21 (金)	5倍粥 人参とチンゲンサイのすまし 汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／魚、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、／食パン、ピザ用チーズ、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	チーズトースト 人参といんげんのスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	357 12.9 11.8 2.1
22 (土)	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、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、にら、みそ、／鶏ひき肉、人参、もやし、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 キャベツとにらのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 9.8 1.9
24 (月)	5倍粥 人参とレタスのスープ 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)、人参、レタス、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、グリーンアスパラガス、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／バンズパン、／水、削り節(だし用)、もやし、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	トースト もやしと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	348 13.1 10.5 1.8
25 (火)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん 人参と小松菜のスープ ボイルポテト ミルク	356 13.4 10 4.2
26 (水)	5倍粥 大根と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	トースト 人参とキャベツのスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 12.8 10.5 1.9
27 (木)	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／魚、ズッキーニ、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、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、	5倍粥 人参とズッキーニの スープ じゃが芋のみそそば 煮 ミルク	360 13.1 9.9 3.6
28 (金)	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、とうがん、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、／バンズパン、／水、削り節(だし用)、大根、こまつな、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、	バンズパン 大根と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケ チャップ煮 ミルク	348 12.9 10.1 2.1
29 (土)	5倍粥 人参とキャベツのスープ 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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、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 人参と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	337 12 9.4 1.7

* 食事には、麦茶がつきます。

* 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。