

献立表

令和6年6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 (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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	348 11.4 11.5 1.3
3 (月)	5倍粥 シチュー 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、／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、／水、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、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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	375 11.8 13.1 2.4
4 (火)	5倍粥 人参とキャベツのスープ 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)、人参、キャベツ、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、片栗粉、水、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	353 11.5 12 1.4
5 (水)	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、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、／パンズパン、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ かぼちゃのそば煮 ミルク	358 11.6 11.9 1.9
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／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 12.1 11.9 2.9
7 (金)	5倍粥 人参とチンゲンサイのすまし 汁 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参といんげんのスー プ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	351 11.7 12.3 1.6
8 (土)	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそば煮 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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、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、	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	355 11.6 12 1.4
10 (月)	5倍粥 人参レタスのスープ 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、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	355 11.8 12.6 1.4
11 (火)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、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	347 11.8 11.2 3
12 (水)	5倍粥 大根と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそば煮 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、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 人参とキャベツのスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 11.6 12.7 1.5
13 (木)	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／白身魚、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、片栗粉、水、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	354 11.7 11.2 2.7
14 (金)	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、大根、こまつな、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 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	354 11.4 12.2 1.5
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	348 11.4 11.5 1.3

17 (月)	5倍粥 シチュー 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、／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、／水、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、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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	375 11.8 13.1 2.4
18 (火)	5倍粥 人参とキャベツのスープ 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)、人参、キャベツ、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、片栗粉、水、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ろ煮 ミルク	353 11.5 12 1.4
19 (水)	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、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、／パンズパン、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ かぼちゃのそばろ煮 ミルク	358 11.6 11.9 1.9
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、凍り豆腐、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、／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 12.1 11.9 2.9
21 (金)	5倍粥 人参とチンゲンサイのすまし汁 白身魚の野菜煮 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、／白身魚、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、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参といんげんのスープ 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	351 11.7 12.3 1.6
22 (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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、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、	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	355 11.6 12 1.4
24 (月)	5倍粥 人参レタスのスープ 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、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.8 12.6 1.4
25 (火)	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、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	347 11.8 11.2 3
26 (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、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 11.6 12.7 1.5
27 (木)	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／白身魚、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、片栗粉、水、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 ミルク	354 11.7 11.2 2.7
28 (金)	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、大根、こまつな、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 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	354 11.4 12.2 1.5
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、片栗粉、水、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 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	353 11.5 12 1.4

* 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。