

献立表

令和6年7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 わかめのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、ズッキーニ、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、クリームチーズ、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、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	クリームチーズサンド ズッキーニと玉葱の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 13 11.1 1.8
2火	5倍粥 玉葱とにらのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、にら、みそ、／魚、人参、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、／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)、かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん かぼちゃとほうれん草 のスープ ボイル人参 ミルク	360 13.4 10 2.7
3水	5倍粥 トマトとなすのスープ 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)、トマト、なす、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	トースト 人参とズッキーニの スープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	352 13.2 10.5 3.5
4木	5倍粥 冬瓜とチンゲンサイのみそ 汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、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 キャベツともやしのスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.7 10 1.7
5金	5倍粥 シチュー トマトと玉葱の煮浸し 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、／トマト、たまねぎ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、トマト、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト トマトと人参のスープ 肉団子と野菜のケ チャップ煮 ミルク	395 13.2 12.9 3.6
6土	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 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)、キャベツ、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、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.8 9.8 1.9
8月	5倍粥 人参と大根のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、チンゲンサイ、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 12.8 10.6 1.9
9火	5倍粥 人参とレタスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とさやいんげんの みそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 12.6 9.9 1.7
10水	5倍粥 切干大根と人参のすまし 汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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)、人参、チンゲンサイ、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、	トースト 人参とチンゲンサイの スープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	361 13.2 10 4.1
11木	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.7 9.9 1.8
12金	5倍粥 チンゲンサイともやしの 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)、もやし、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、なす、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)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	トースト なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 13 10.5 2.1
13土	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、ほうれんそう、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.9 9.7 2.4
16火	5倍粥 玉葱とにらのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、にら、みそ、／魚、人参、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、／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)、かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん かぼちゃとほうれん草 のスープ ボイル人参 ミルク	360 13.4 10 2.7
17水	5倍粥 トマトとなすのスープ 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)、トマト、なす、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	トースト 人参とズッキーニの スープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	352 13.2 10.5 3.5

18 木	5倍粥 冬瓜とチンゲンサイのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、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 キャベツともやしのスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.7 10 1.7
19 金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、／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、バター、／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、	バタートースト 大根と小松菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	389 13.2 12.9 3.2
20 土	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のみそそばろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、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、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.8 9.8 1.9
22 月	5倍粥 人参と大根のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、チンゲンサイ、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 12.8 10.6 1.9
23 火	5倍粥 人参とレタスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とさやいんげんのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 12.6 9.9 1.7
24 水	5倍粥 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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)、人参、チンゲンサイ、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、	トースト 人参とチンゲンサイのスープ じゃが芋のそばろ煮 ミルク	361 13.2 10 4.1
25 木	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12.7 9.9 1.8
26 金	5倍粥 チンゲンサイともやしのスープ 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)、もやし、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、なす、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)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	トースト なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 13 10.5 2.1
27 土	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、ほうれんそう、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.9 9.7 2.4
29 月	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、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 キャベツと小松菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10 1.8
30 火	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／魚、かぼちゃ、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、／干しうどん、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 豆腐と野菜のみそそばろ煮 ポイル人参 ミルク	360 13.5 10.6 2.7
31 水	5倍粥 人参ともやしのすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	トースト 小松菜と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 12.9 9.9 1.9

* 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。