

献立表

令和6年7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、片栗粉、水、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、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、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	パン粥 ズッキーニと玉葱の スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.8 12.6 1.4
2火	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、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)、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	350 11.8 11.2 2
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、片栗粉、水、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、／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、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、	パン粥 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	361 12 12.6 2.7
4木	5倍粥 冬瓜とチンゲンサイのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／白身魚、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 キャベツと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.3 11.2 1.3
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、片栗粉、水、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、水、／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、	パン粥 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	379 11.8 13.2 2.9
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、片栗粉、水、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、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 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.5 12 1.4
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、片栗粉、水、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、／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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.6 12.7 1.4
9火	5倍粥 人参とレタスのスープ 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、レタス、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、／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	345 11.3 11.2 1.3
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、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、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 人参とチンゲンサイの スープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	365 11.7 12.2 3.2
11木	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、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 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 11.4 11.2 1.4
12金	5倍粥 チンゲンサイと玉葱のスー 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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12.7 1.6
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、片栗粉、水、凍り豆腐、ほうれんそう、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／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 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.7 12 1.8
16火	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、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)、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	350 11.8 11.2 2

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、片栗粉、水、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、／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、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、	パン粥 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	361 12 12.6 2.7
18	木	5倍粥 冬瓜とチンゲンサイのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、チンゲンサイ、みそ、／白身魚、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.3 11.2 1.3
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、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)、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 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	374 11.8 13.2 2.5
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、片栗粉、水、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.5 12 1.4
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、片栗粉、水、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、／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 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.6 12.7 1.4
23	火	5倍粥 人参とレタスのスープ 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、レタス、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、／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	345 11.3 11.2 1.3
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、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、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 人参とチンゲンサイのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	365 11.7 12.2 3.2
25	木	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 11.4 11.2 1.4
26	金	5倍粥 チンゲンサイと玉葱のスープ 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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.6 12.7 1.6
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、片栗粉、水、凍り豆腐、ほうれんそう、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／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 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.7 12 1.8
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、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 キャベツと小松菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 11.4 12.2 1.4
30	火	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／白身魚、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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ぼろ煮 ポイル人参 ミルク	351 12 11.7 1.9
31	水	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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、	パン粥 小松菜と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 11.4 12.1 1.5

* 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ありますので、ご了承ください。