

献立表

令和6年8月

青い鳥保育園(離乳中期)

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 木	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、大根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、なす、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 大根となすのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.2 1.3
2 金	5倍粥 玉葱とさやいんげんのすまし汁 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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／パンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそば 煮 ミルク	365 11.9 12.7 1.9
3 土	5倍粥 大根とキャベツのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、キャベツ、みそ、／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、／米、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、	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	348 11.2 11.5 1.2
5 月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、／キャベツ、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)、キャベツ、たまねぎ、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 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	379 12.2 13.6 2.4
6 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、／白身魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 人参と大根のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 11.2 11.2 1.2
7 水	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	米、水、／水、煮干し(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、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	357 11.8 12.8 1.8
8 木	5倍粥 なすと玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、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、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスープ ポイルポテト ミルク	342 11.7 11.1 2.2
9 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、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、かぼちゃ、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 人参とかぼちゃのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	363 11.7 12.7 1.8
10 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそば煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	364 11.7 11.5 2.9
13 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ ツナと高野豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／ツナ油漬缶、凍り豆腐、じゃがいも、キャベツ、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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／ツナ油漬缶、ズッキーニ、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ ツナとズッキーニの煮物 ミルク	389 12 15.5 2.5
14 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／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、／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、木綿豆腐、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 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	356 11.8 12.8 1.7
15 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ば煮	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
16 金	5倍粥 玉葱とさやいんげんのすまし汁 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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／パンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそば 煮 ミルク	365 11.9 12.7 1.9
17 土	5倍粥 大根とキャベツのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、キャベツ、みそ、／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、／米、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、	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	348 11.2 11.5 1.2

19 月	5倍粥 かぼちゃのシチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぼちゃ、米粉、水、牛乳、塩、 ／キャベツ、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)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、 凍り豆腐、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、	パン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	379 12.1 13.6 1.7
20 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、／白 身魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、 片栗粉、水、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、	5倍粥 人参と大根のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 11.2 11.2 1.2
21 水	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	米、水、／水、煮干し(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、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	357 11.8 12.8 1.8
22 木	5倍粥 なすと玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／白身 魚、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、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょう ゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスー プ ポイルポテト ミルク	342 11.7 11.1 2.2
23 金	5倍粥 もやしと小松菜のスープ 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)、もやし、小松菜、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、／食パン、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、木綿豆腐、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	362 11.9 12.8 1.6
24 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、 じゃがいも、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、切り干しだいこん、 しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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 切干大根と人参のスー プ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	364 11.7 11.5 2.9
26 月	5倍粥 人参とほうれん草のみそ 汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、 水、木綿豆腐、大根、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)、大根、たまねぎ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、	5倍粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	354 11.6 12.1 1.4
27 火	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／白身 魚、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、／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、トマト、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.1 11.1 1.1
28 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／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、／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、木綿豆腐、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 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	356 11.8 12.8 1.7
29 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 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、大根、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、 片栗粉、水、大根、さやいんげん、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、	みそ煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	340 11.6 11.2 1.6
30 金	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／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、／食パン、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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮 物 ミルク	366 12.1 12.7 2.8
31 土	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき 肉、片栗粉、水、なす、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、／米、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、焼ふ、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 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 11.2 11.4 1.4

* 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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。