

献立表

令和6年8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 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 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、／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、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	347 12.5 9.9 1.8
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、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、削り節(だし用)、かぼちゃ、た まねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン かぼちゃと玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ 煮 ミルク	359 13.2 10.6 2.6
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、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、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	343 12.6 9.2 1.7
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、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、/ バター、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト 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	387 13.3 13.3 3
6 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/ 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、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	344 12.5 9.9 1.6
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、削り節(だし用)、もやし、キャベツ、し ょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト もやしとキャベツのスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 13.3 10.6 2.2
8 木	5倍粥 なすと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、/ 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、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	349 13.1 9.8 3.2
9 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏 ひき肉、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、削り節(だし用)、人 参、かぼちゃ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参とかぼちゃのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 13 10.5 2.3
10 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、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、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 13.3 9.2 3.9
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	401 13.3 14.8 3.3
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、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、し ょうゆ、／鶏ひき肉、高野豆腐、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、	トースト 玉葱と小松菜のスー プ 高野豆腐と野菜のそ ぼろ煮 ミルク	351 13.1 10.7 2.2
15 木	5倍粥 玉葱とじゃがいものスープ 高野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)、たまねぎ、じゃがいも、し ょうゆ、／鶏ひき肉、高野豆腐、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、たまねぎ、じゃがいも、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	350 13 9.8 2
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、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、削り節(だし用)、かぼちゃ、た まねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、高野豆腐、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、	パンズパン かぼちゃと玉葱のスー プ 高野豆腐と野菜のみ そ そぼろ煮 ミルク	359 13.2 10.6 2.6
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、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、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	343 12.6 9.2 1.7

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、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、バター、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト 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	390 13.2 13.4 2.3
20 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／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、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	344 12.5 9.9 1.6
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、削り節(だし用)、もやし、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト もやしとキャベツのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 13.3 10.6 2.2
22 木	5倍粥 なすと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／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、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	349 13.1 9.8 3.2
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、バター、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、水、片栗粉、／育児用ミルク、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	371 13.1 12.3 2
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、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、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 13.3 9.2 3.9
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、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	353 12.8 9.8 2
27 火	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／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、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 人参ともやしのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 12.4 9.8 1.4
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、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	351 13.1 10.7 2.2
29 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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	346 13 9.9 2.2
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、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、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 13.3 10.6 3.7
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、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、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	343 12.6 9.1 1.9

* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。