

# 献立表

令和6年9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				
2月	とり雑炊 みそ汁 缶ミルク	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。	◎牛乳・菓子 まぐろの炊き込みごはん みそ汁 缶ミルク	227 6.2 7.5 1.1
3火	5倍粥 人参とキャベツのスープ 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、キャベツ、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/人参、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	339 11.6 11.1 1.5
4水	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、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、/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、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、	ハン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	364 11.8 12.7 1.9
5木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、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)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	5倍粥 人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	342 11.2 11.2 1.2
6金	5倍粥 人参とレタスのスープ 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、レタス、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、/ハンズパン、水、/水、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、人参、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、	ハン粥 トマトと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.2 12.2 1.3
7土	5倍粥 キャベツとほうれん草のスープ 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)、キャベツ、ほうれん草、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、/米、水、/水、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、さつまいも、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 玉葱といんげんのスープ さつまいものそぼろ煮 ミルク	368 11.5 11.5 1.7
9月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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)、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	363 11.6 11.6 1.3
10火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、かぼちゃ、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 切干大根とかぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	361 11.5 11.5 1.8
11水	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/白身魚、人参、はくさい、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)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	ハン粥 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
12木	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 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)、大根、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれん草、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/さつまいも、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイルさつまい ミルク	356 11.8 12.1 1.7
13金	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、/ハンズパン、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、凍り豆腐、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、	ハン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	379 12.2 13.6 2.4
14土	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	米、水、/水、昆布(だし用)、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、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)、人参、たまねぎ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	354 11.3 11.4 1.8
17火	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、/白身魚、南瓜、ほうれん草、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、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 11.5 11.2 1.6
18水	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、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、/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、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、	ハン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	364 11.8 12.7 1.9
19木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、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)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	5倍粥 人参のスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	342 11.2 11.2 1.2
20金	5倍粥 さつまいものシチュー 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、人参、たまねぎ、さつまいも、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、/ハンズパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、さつまいも、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	ハン粥 人参とさつまいものスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	389 11.8 13.2 1.9
21土	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、みそ、/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、/米、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、木綿豆腐、かぶ、根、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 人参とチンゲンサイのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 11.4 11.2 1.4
24火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、かぼちゃ、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 切干大根とかぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	361 11.5 11.5 1.8
25水	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/白身魚、人参、はくさい、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)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	ハン粥 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
26木	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 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)、大根、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれん草、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/さつまいも、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイルさつまい ミルク	356 11.8 12.1 1.7
27金	5倍粥 人参と冬瓜のスープ 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、とうがん、しょうゆ、/白身魚、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、/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、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、	ハン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.8 1.5
28土	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	米、水、/水、昆布(だし用)、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、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)、人参、たまねぎ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	354 11.3 11.4 1.8
30月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、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、	ハン粥 人参とかぼちゃのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 11.8 12.8 1.9

\* 食事には、麦茶がきます。

\* 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。