献　立　表

令和6年11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 金	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、／白身魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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、ほうれんそう、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 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
2 土	5倍粥 玉葱じゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、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 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	356 12 11.6 2.4
5 火	5倍粥 かぶとキャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、キャベツ、みそ、／白身魚、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、／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、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、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ボイル人参 ミルク	341 11.6 11.2 1.6
6 水	5倍粥 玉葱と白菜のすまし汁 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)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	パン粥 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	357 11.4 12.2 1.5
7 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、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、ほうれんそう、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 11.5 11.2 1.5
8 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)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	378 12 13.2 2.8
9 土	5倍粥 玉葱とわかめのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、生わかめ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、／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、たまねぎ、しょうゆ、／かぼちゃ、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ ボイルかぼちゃ ミルク	348 11.5 11.6 1.6
11 月	5倍粥 白菜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)、はくさい、ほうれんそう、みそ、／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、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、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、	パン粥 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12.8 1.7
12 火	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 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)、たまねぎ、チンゲンサイ、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)、キャベツ、たまねぎ、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.2 11.6 1.3
13 水	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、はくさい、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	パン粥 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.5
14 木	5倍粥 玉葱とキャベツのスープ 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)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	351 11.5 11.9 1.1
15 金	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、／白身魚、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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、ほうれんそう、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 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
16 土	5倍粥 玉葱とじゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、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 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	356 12 11.6 2.4
18 月	5倍粥 人参と大根のスープ 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)、人参、大根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげんの、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.5 11.6 2.7
19 火	5倍粥 かぶとキャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、キャベツ、みそ、／白身魚、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、／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、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、／人参、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ボイル人参 ミルク	341 11.6 11.2 1.6
20 水	5倍粥 玉葱と白菜のすまし汁 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)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	パン粥 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	357 11.4 12.2 1.5
21 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、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、ほうれんそう、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 11.5 11.2 1.5
22 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)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	378 12 13.2 2.8
25 月	5倍粥 白菜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)、はくさい、ほうれんそう、みそ、／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、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、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、	パン粥 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12.8 1.7
26 火	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 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)、たまねぎ、チンゲンサイ、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)、キャベツ、たまねぎ、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.2 11.6 1.3
27 水	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、はくさい、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	パン粥 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.5
28 木	5倍粥 玉葱とキャベツのスープ 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)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	351 11.5 11.9 1.1
29 金	5倍粥 人参のスープ 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、しょうゆ、／白身魚、ブロッコリー、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、南瓜、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、水、片栗粉、／育児用ミルク、	パン粥 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 12.1 11.9 2.2
30 土	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、／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、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 大根と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	358 11.4 11.5 2.6

＊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ございますので、ご了承ください。