

献立表

令和6年11月

青い鳥保育園(離乳後期)

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 鶏挽肉と野菜のみそ煮 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、／ 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、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょう ゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 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 12.7 10.7 2.1
2 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、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、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	353 13.7 9.3 3.1
5 火	5倍粥 かぶとキャベツのみそ汁 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、／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、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 ポイル人参 ミルク	347 13 10 2.1
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、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、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょう ゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	351 12.9 10.1 2
7 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、／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	355 12.8 10 2
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、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、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 切干大根と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	374 13.4 11.3 3.5
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、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、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 ポイルかぼちゃ ミルク	346 13.2 9.4 2.2
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、はくさい、たまね ぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 13.1 12.3 2.2
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、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	345 12.8 9.3 1.7
13 水	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、／パンズ パン、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.6 10.8 2
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、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、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	342 12.6 9.6 1.5
15 金	五目粥 大根と人参のすまし汁 鶏肉と里芋の煮ころがし ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき 肉、里芋、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、／水、 削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／鯛、人参、玉ねぎ、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 人参とブロッコリーの スープ 鯛と野菜のあんかけ ミルク	323 10.2 9.9 2.1
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、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、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	353 13.7 9.3 3.1
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、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、みそ、／鶏ひき肉、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	356 13.1 9.3 3.6
19 火	5倍粥 かぶとキャベツのみそ汁 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、／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、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 ポイル人参 ミルク	347 13 10 2.1
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、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、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょう ゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	351 12.9 10.1 2
21 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、／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	355 12.8 10 2
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、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、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 切干大根と人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	374 13.4 11.3 3.5
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、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、バター、／水、削り節(だし用)、はくさい、たまね ぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バタートースト 白菜と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 13.1 12.3 2.2
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、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	345 12.8 9.3 1.7
27 水	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、／パンズ パン、／水、削り節(だし用)、人参、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.6 10.8 2
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、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、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	342 12.6 9.6 1.5
29 金	5倍粥 人参ともやしのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、し ょうゆ、／鶏ひき肉、南瓜、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 人参とブロッコリーの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 13.7 10.7 2.9
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、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、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	354 13 9.3 3.5

* 食事は、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。