献　立　表

令和6年12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
2 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し 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、／ブロッコリー、人参、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節（だし用）、人参、カリフラワー、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、たまねぎ、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、	5倍粥 人参とカリフラワーのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	381 14.3 10.6 3.7
3 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、かぶ・根、みそ、／魚、はくさい、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）、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ・根、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、	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	345 12.5 9.9 1.8
4 水	5倍粥 人参とわかめのスープ 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、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／コッペパン、／水、削り節（だし用）、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、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、	コッペパン キャベツと玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	372 13.1 10.6 2.5
5 木	5倍粥 玉葱と白菜のすまし汁 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）、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／魚、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、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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、	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	345 12.6 9.8 1.7
6 金	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、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、／パンズパン、／水、削り節（だし用）、大根、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	パンズパン 大根とキャベツのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	344 13.1 10.7 2.3
7 土	5倍粥 玉葱とさつま芋のスープ 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、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／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、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	379 13 9.2 2.2
9 月	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 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）、かぼちゃ、たまねぎ、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、／コッペパン、／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、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、	トースト 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 12.9 10.1 2.3
10 火	5倍粥 かぶと小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、かぶ・根、こまつな、みそ、／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、／米、水、／水、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、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、	5倍粥 玉葱と白菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 12.5 9.9 1.6
11 水	5倍粥 人参と大根のすまし汁 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、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／食パン、バター、／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、人参、大根、水、削り節（だし用）、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	358 13.6 11.8 2.6
12 木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／魚、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、チンゲンサイ、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、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ ボイル人参 ミルク	349 13 9.9 2.8
13 金	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、かぼちゃ、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）、かぼちゃ、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、	トースト かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 13.1 10.5 2.3
14 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 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、人参、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 13.1 9.3 3.6
16 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し 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、／ブロッコリー、人参、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節（だし用）、人参、カリフラワー、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、たまねぎ、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、	5倍粥 人参とカリフラワーのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	381 14.3 10.6 3.7
17 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、かぶ・根、みそ、／魚、はくさい、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）、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぶ・根、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、	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	345 12.5 9.9 1.8
18 水	5倍粥 人参とわかめのスープ 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、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／コッペパン、／水、削り節（だし用）、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、さつまいも、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、	コッペパン キャベツと玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	372 13.1 10.6 2.5
19 木	5倍粥 人参と玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、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）、人参、キャベツ、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、	5倍粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	362 13 9.2 3.6
20 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、かぼちゃ、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、／パンズパン、／水、削り節（だし用）、かぼちゃ、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン かぼちゃと大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 13.1 10.7 2.5
21 土	5倍粥 玉葱とさつま芋のスープ 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、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／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、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	379 13 9.2 2.2
23 月	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 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）、かぼちゃ、たまねぎ、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、／コッペパン、／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、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、	トースト 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 12.9 10.1 2.3
24 火	5倍粥 かぶと小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、かぶ・根、こまつな、みそ、／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、／米、水、／水、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、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、	5倍粥 玉葱と白菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	348 12.5 9.9 1.6
25 水	5倍粥 人参と大根のすまし汁 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、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／食パン、バター、／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、人参、大根、水、削り節（だし用）、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	358 13.6 11.8 2.6
26 木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／魚、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、チンゲンサイ、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、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ ボイル人参 ミルク	349 13 9.9 2.8
27 金	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、かぼちゃ、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、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 12.9 9.7 2
28 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 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、人参、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 13.1 9.3 3.6

＊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。