献　立　表

令和7年1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
4 土	5倍粥 大根とわかめのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、／ツナ油漬缶、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、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、／ツナ油漬缶、凍り豆腐、大根、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ ツナと高野豆腐の煮物 ミルク	388 11.8 15.8 1.9
6 月	5倍粥 玉葱と白菜のみそ汁 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、はくさい、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	348 11.3 11.6 1.3
7 火	5倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、たまねぎ、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、	5倍粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.8 11.6 1.8
8 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、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 11.6 11.9 1.7
9 木	5倍粥 人参とかぶのスープ 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、かぶ・根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、はくさい、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、水、三温糖、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	347 11.7 11.9 1.4
10 金	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／白身魚、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)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	349 11.6 11.7 1.3
11 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 白菜と玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	367 11.3 11.5 1.5
14 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・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、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、かぶ・根、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜とかぶのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 11.2 11.2 1.3
15 水	5倍粥 大根とほうれん草のスープ 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)、大根、ほうれんそう、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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	パン粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	361 11.8 12.3 3.5
16 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、ブロッコリー、カリフラワー、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、木綿豆腐、人参、カリフラワー、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 ブロッコリーと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 12.5 11.7 2
17 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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 切干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	379 12 13.2 2.9
18 土	5倍粥 大根とわかめのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 11.2 11.5 1.2
20 月	5倍粥 玉葱と白菜のみそ汁 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、はくさい、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、はくさい、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	348 11.3 11.6 1.3
21 火	5倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／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、さつまいも、人参、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 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	367 11.9 11.6 1.9
22 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、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 11.6 11.9 1.7
23 木	5倍粥 人参とかぶのスープ 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、かぶ・根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／干しうどん、水、削り節(だし用)、はくさい、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、水、三温糖、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	347 11.7 11.9 1.4
24 金	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、大根、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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	350 11.7 12.3 1.6
25 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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)、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 白菜と玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	367 11.3 11.5 1.5
27 月	5倍粥 じゃが芋とキャベツのスープ 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)、じゃがいも、キャベツ、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、大根、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、	パン粥 キャベツと大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.4 12.2 2.1
28 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・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、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、かぶ・根、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜とかぶのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 11.2 11.2 1.3
29 水	5倍粥 大根とほうれん草のスープ 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)、大根、ほうれんそう、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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	パン粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	361 11.8 12.3 3.5
30 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、ブロッコリー、カリフラワー、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、木綿豆腐、人参、カリフラワー、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 ブロッコリーと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 12.5 11.7 2
31 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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、こまつな、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 切干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	379 12 13.2 2.9

＊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、多少変更することもございますので、ご了承ください。