

献立表

令和7年1月

青い鳥保育園(離乳後期)

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
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、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、／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、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 ツナと高野豆腐の煮物 ミルク	398 13.1 15.2 2.4
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、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、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	342 12.8 9.4 1.8
7 火	5倍粥 さつまいと玉葱のスープ 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、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	357 13.5 9.3 2.4
8 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 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、／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、人参、りんご、三温糖、／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、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、	キャラットジャムサンド 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 12.9 10.8 2.3
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、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、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	342 13 9.6 1.9
10 金	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 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、／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、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	352 12.6 10.4 1.8
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、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、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 さつまいのそぼろ煮 ミルク	366 12.8 9.2 2
14 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、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、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	342 12.5 9.9 1.7
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、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	355 13.3 10.1 4.6
16 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 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、／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、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	358 13.9 10.5 2.7
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、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、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、	トースト 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	381 13.4 11.3 3.6
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、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、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	343 12.7 9.2 1.6
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、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、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	342 12.8 9.4 1.8
21 火	5倍粥 さつまいと玉葱のスープ 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、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	369 13.6 9.4 2.5
22 水	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 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、／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、人参、りんご、三温糖、／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、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、	キャラットジャムサンド 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 12.9 10.8 2.3
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、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、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	342 13 9.6 1.9
24 金	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、／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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参ともやしのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	349 12.8 11.1 2.1
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、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、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 さつまいのそぼろ煮 ミルク	366 12.8 9.2 2
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、削り節(だし用)、キャベツ、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト キャベツと大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.1 2.7
28 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、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、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	342 12.5 9.9 1.7
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、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、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	355 13.3 10.1 4.6
30 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 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、／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、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	358 13.9 10.5 2.7
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、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、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、	トースト 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	381 13.4 11.3 3.6

* 食事には、麦茶がつけます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもありますので、ご了承ください。