

献立表

令和7年2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
1 土	5倍粥 人参と玉葱のスー プ じゃが芋のみそぼろ煮 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、キャベツ、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)、じゃがいも、 キャベツ、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、	5倍粥 じゃが芋とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 13.2 9.3 4.3
3 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーとカリフラワー 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、カリフラワー、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、しょうゆ、／鶏ひき肉、 凍り豆腐、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、	5倍粥 人参とカリフラワーのスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	376 14.3 11 3.5
4 火	5倍粥 玉葱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)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／魚、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、／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、しよ うゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、 ／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とさやいんげんの スープ ポイール人参 ミルク	347 13.1 9.9 2.3
5 水	5倍粥 わかめスープ 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)、はくさい、生わかめ、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、しよ うゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、かぶ・ 根、たまねぎ、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、	トースト かぶと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	338 12.6 10 1.7
6 木	5倍粥 大根と里芋のすまし汁 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)、大根、さといも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／鶏 ひき肉、大根、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 人参ともやしのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ 煮 ミルク	350 12.7 9.9 2
7 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿 豆腐、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、／食パン、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、はくさい、 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、	りんごジャムサンド 白菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	369 13.2 10.7 3.8
8 土	5倍粥 キャベツと人参のスー 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)、キャベツ、人参、しょうゆ、／ 鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、ブ ロッコリー、たまねぎ、みそ、／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、	5倍粥 ブロッコリーと玉葱のみそ 汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 13.4 9.8 2.2
10 月	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、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)、たまねぎ、こまつ な、しょうゆ、／鶏ひき肉、さといも、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しよ うゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 玉葱と小松菜のスー プ 里芋のそぼろ煮 ミルク	371 13.2 12.3 2.5
12 水	5倍粥 さつまいもと人参のスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、人参、しょうゆ、／ 魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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、しよ 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 キャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 12.7 10.7 2
13 木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、たまねぎ、しょうゆ、／ 鶏ひき肉、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)、じゃがいも、はくさい、 みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 じゃが芋と白菜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 12.9 9.2 2.6
14 金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、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、 ／食パン、／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、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 玉葱とさやいんげんの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.8 10.7 2.1
15 土	5倍粥 キャベツと人参のスー プ じゃが芋のみそそぼろ煮 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、キャベツ、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)、じゃがいも、 キャベツ、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、	5倍粥 じゃが芋とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 13.2 9.3 4.3
17 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーとカリフラワー 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、カリフラワー、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、しょうゆ、／鶏ひき肉、 凍り豆腐、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、	5倍粥 人参とカリフラワーのスー プ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	376 14.3 11 3.5
18 火	5倍粥 玉葱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)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／魚、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、／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、しよ うゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、 ／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とさやいんげんの スープ ポイール人参 ミルク	347 13.1 9.9 2.3
19 水	5倍粥 わかめスープ 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)、はくさい、生わかめ、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、しよ うゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、かぶ・ 根、たまねぎ、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、	トースト かぶと玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	338 12.6 10 1.7
20 木	5倍粥 大根と里芋のすまし汁 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)、大根、さといも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／鶏 ひき肉、大根、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 人参ともやしのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ 煮 ミルク	350 12.7 9.9 2
21 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿 豆腐、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、／食パン、りんご、三温糖、／水、削り節(だし用)、はくさい、 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、	りんごジャムサンド 白菜のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	369 13.2 10.7 3.8
22 土	5倍粥 キャベツと人参のスー 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)、キャベツ、人参、しょうゆ、／ 鶏ひき肉、凍り豆腐、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、ブ ロッコリー、たまねぎ、みそ、／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、	5倍粥 ブロッコリーと玉葱のみそ 汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 13.4 9.8 2.2
25 火	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆 腐、大根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、大根、はくさい、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 大根と白菜のスー プ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	346 12.8 9.9 1.9
26 水	5倍粥 さつまいもと人参のスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、人参、しょうゆ、／ 魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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、しよ 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 キャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 12.7 10.7 2
27 木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 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、たまねぎ、しょうゆ、／ 鶏ひき肉、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)、じゃがいも、はくさい、 みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 じゃが芋と白菜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 12.9 9.2 2.6
28 金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／魚、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、 ／食パン、／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、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 玉葱とさやいんげんの スープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.8 10.7 2.1

* 食事には、麦茶がつかます。

* 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。