献　立　表

令和7年2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
1 土	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、片栗粉、水、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、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、	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	362 11.6 11.5 3.3
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	378 12.9 12.9 2.8
4 火	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、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)、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 ボイル人参 ミルク	341 11.7 11.2 1.7
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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、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、	パン粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.2 12.2 1.4
6 木	5倍粥 大根と里芋のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、／白身魚、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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 人参のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	346 11.3 11.2 1.5
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、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、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、	パン粥 白菜のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	363 11.9 12.7 2.8
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、片栗粉、水、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、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、	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	354 12.1 12 1.7
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、片栗粉、水、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、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、さといも、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、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	362 11.9 12.7 1.9
12 水	5倍粥 さつま芋と人参のスープ 白身魚のトマト煮 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、／白身魚、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、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.5 11.9 1.6
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	353 11.4 11.5 1.9
14 金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、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、	パン粥 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 11.5 11.9 1.6
15 土	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、片栗粉、水、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、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、	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	362 11.6 11.5 3.3
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	378 12.9 12.9 2.8
18 火	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／白身魚、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、片栗粉、水、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)、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 ボイル人参 ミルク	341 11.7 11.2 1.7
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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、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、	パン粥 かぶと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.2 12.2 1.4
20 木	5倍粥 大根と里芋のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 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、／白身魚、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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 人参のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	346 11.3 11.2 1.5
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、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、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、	パン粥 白菜のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	363 11.9 12.7 2.8
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、片栗粉、水、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、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、	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	354 12.1 12 1.7
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、片栗粉、水、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	351 11.5 12 1.4
26 水	5倍粥 さつま芋と人参のスープ 白身魚のトマト煮 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、／白身魚、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、／水、削り節(だし用)、キャベツ、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 キャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.5 11.9 1.6
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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	353 11.4 11.5 1.9
28 金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／白身魚、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、／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、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、	パン粥 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 11.5 11.9 1.6

＊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。