

# 献 立 表

令和8年1月

青い鳥保育園(離乳中期)

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
5 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、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)、切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、／ツナ油漬缶、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、	5倍粥 切干大根と小松菜のすまし汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	393 11.8 15.8 2.4
6 火	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 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)、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、／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、／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、片栗粉、水、さつまいも、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 人参とほうれん草のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	365 12.1 12 1.6
7 水	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 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、焼ふ、たまねぎ、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、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 玉葱とさやいんげんのすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 11.6 1.3
8 木	5倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、ホールトマト缶詰、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、／干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／さつまいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ボイルさつま芋 ミルク	362 12.3 11.3 1.7
9 金	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、たまねぎ、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)、さといも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 里芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	357 12 12 1.5
10 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	356 11.8 11.9 1.9
13 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／白身魚、たまねぎ、チゲンサイ、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、チゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 玉葱とチゲンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	346 11.5 11.2 1.1
14 水	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 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、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.6 12.2 2.4
15 木	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／白身魚、かぼちゃ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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 かぼちゃと人参のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	359 12.2 11.7 1.7
16 金	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、／パンズパン、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、カリフラワー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	379 13 13.3 3.3
17 土	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参と玉葱のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	361 11.3 11.6 1.4
19 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、はうれんそう、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 切干大根と小松菜のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 11.5 11.6 2.4
20 火	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、／白身魚、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、はうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参とほうれん草のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	355 11.5 11.2 1.5
21 水	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 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、焼ふ、たまねぎ、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、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 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	354 11.7 12.3 1.6

# 献立表

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
22 木	5倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、ホールトマト缶詰、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、／干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／さつまいも、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ポイルさつま芋 ミルク	362 12.3 11.3 1.7
23 金	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	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、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)、じゃがいも、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	355 11.9 11.6 2.4
24 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	356 11.8 11.9 1.9
26 月	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、たまねぎ、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、水、／水、削り節(だし用)、さといも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 里芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 12.2 12.7 1.8
27 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／白身魚、たまねぎ、チングンサイ、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、チングンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 玉葱とチングンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	346 11.5 11.2 1.1
28 水	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 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、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.6 12.2 2.4
29 木	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／白身魚、かぼちゃ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、大根、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 かぼちゃと人参のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	359 12.2 11.7 1.7
30 金	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、／パンズパン、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、カリフラワー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ 煮 ミルク	379 13 13.3 3.3
31 土	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参と玉葱のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	361 11.3 11.6 1.4

\* 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。