

献立表

令和8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
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、しょうゆ、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	406 13.3 15.4 2.9
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、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、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	356 13 9.7 2.1
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、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、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	343 12.7 9.2 1.7
8木	5倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、／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、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	377 14 10.1 2.4
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、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	351 12.9 9.8 2
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、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、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	348 12.8 9.6 2.5
13火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 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、／魚、たまねぎ、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	347 12.5 9.8 1.5
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、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、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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、	トースト キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 13 10.1 2.9
15木	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、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	362 12.9 10.5 2.4
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、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、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、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、	パンズパン 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	378 14.7 11.4 4.2
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、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、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	354 12.8 9.3 1.8
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、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)、切り干しだいこん、こまつな、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 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	352 13.1 9.3 2.9
20火	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、／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、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、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	356 12.7 9.9 2
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、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、／ギザ用チーズ、／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、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、	チーズトースト 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	352 13.3 11 2

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 さつまいもと玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、／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、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 ポイルさつまいも ミルク	377 14 10.1 2.4
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、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、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	349 13.6 9.3 3.1
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、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、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	348 12.8 9.6 2.5
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、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、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、	パンズパン 里芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	351 13.1 10.6 2.4
27 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 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、／魚、たまねぎ、チンゲンサイ、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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	347 12.5 9.8 1.5
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、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、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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、	トースト キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 13 10.1 2.9
29 木	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、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	362 12.9 10.5 2.4
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、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、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、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、	パンズパン 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	378 14.7 11.4 4.2
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、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、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 さつまいものそぼろ煮 ミルク	354 12.8 9.3 1.8

* 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ありますので、ご了承ください。