

# 献立表

令和8年2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
曜日				
2月	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、根、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 11.3 11.6 1.4
3火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	352 12 11.7 1.8
4水	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	382 12 13.2 3.4
5木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん(無塩)、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、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、ブロッコリー、しょうゆ、ノ人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 白菜とブロッコリーのスープ 人参の甘煮 ミルク	344 12.2 11.2 1.7
6金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 12.1 12.8 1.7
7土	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	358 11.8 11.9 1.6
9月	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	351 11.3 11.5 2.1
10火	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、さつまいも、はくさい、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 さつま芋と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 12 12.1 1.4
12木	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ブロッコリー、カリフラワー、しょうゆ、ノツナ油漬缶、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 ブロッコリーとカリフラワーのすまし汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	372 12.5 14 1.8
13金	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
14土	5倍粥 大根とチンゲンサイのすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、大根、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスープ さつま芋のみそそぼろ煮 ミルク	361 11.9 11.6 1.7
16月	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、根、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とかぶのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	350 11.3 11.6 1.4
17火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.2 1.8
18水	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	382 12 13.2 3.4
19木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ白身魚、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、ノ育児用ミルク、ノ干しうどん(無塩)、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、ノ水、削り節(だし用)、はくさい、ブロッコリー、しょうゆ、ノ人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	あんかけうどん 白菜とブロッコリーのスープ 人参の甘煮 ミルク	344 12.2 11.2 1.7
20金	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 12.1 12.8 1.7
21土	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	358 11.8 11.9 1.6
24火	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、さつまいも、はくさい、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 さつま芋と白菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	362 12 12.1 1.4
25水	5倍粥 里芋と大根のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さといも、大根、しょうゆ、ノ白身魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノコッパン、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	パン粥 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.4 11.9 1.6
26木	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ブロッコリー、カリフラワー、しょうゆ、ノツナ油漬缶、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 ブロッコリーとカリフラワーのすまし汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	372 12.5 14 1.8
27金	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、ノ白身魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	パン粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
28土	5倍粥 大根とチンゲンサイのすまし汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、大根、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスープ さつま芋のみそそぼろ煮 ミルク	361 11.9 11.6 1.7

\* 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。