

献立表

令和8年2月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付 曜日	午前食	材料名	午後食	たんぱく質 脂質 食物繊維
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、／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、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、か ぶ・根、みそ、／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 玉葱とかぶのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.3 1.9
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、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／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、／育児用ミ ルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき 肉、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、／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	344 13 9.2 2.5
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、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、 ／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン 、バター、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき 肉、じゃがいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 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	395 13.4 12.9 4.1
5木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、 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、／育児用ミルク、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、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)、はくさい、 ブロッコリー、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／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	350 13.8 10 2.2
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、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、 ／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、 しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、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、	パンズパン 人参とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13.1 10.7 2.3
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、／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、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)、切り干しだいこん、た まねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／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	351 12.8 9.6 2.1
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、／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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、 大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／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	345 12.8 9.2 2.5
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、 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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、はくさい、 しょうゆ、／鶏ひき肉、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 さつまいもと白菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 13 9.8 2
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、カリ フラワー、しょうゆ、／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、／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	374 13.7 12.6 2.5
13金	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、／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、／育児用ミルク、／食 パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.8 2.1
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブ ロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスー プ さつまいものみそぼろ煮 ミルク	352 13.3 9.3 2.1
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、／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、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、か ぶ・根、みそ、／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 玉葱とかぶのみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.3 1.9
17火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／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、／育児用ミル ク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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、	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	348 12.7 9.9 2.3
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、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、 ／キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン 、バター、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき 肉、じゃがいも、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 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	395 13.4 12.9 4.1
19木	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、 ／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、／育児用ミルク、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、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)、はくさい、 ブロッコリー、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／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	350 13.8 10 2.2
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、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、 ／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、 しょうゆ、／鶏ひき肉、大根、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、	パンズパン 人参とほうれん草のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13.1 10.7 2.3
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、／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、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)、切り干しだいこん、た まねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／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	351 12.8 9.6 2.1
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、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、 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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、はくさい、 しょうゆ、／鶏ひき肉、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 さつまいもと白菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 13 9.8 2
25水	5倍粥 里芋と大根のすまし汁 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)、さといも、大根、しょうゆ、 ／魚、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、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、／鶏 ひき肉、大根、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、	コッペパン 人参ともやしのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 10.7 2.1
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、カリ フラワー、しょうゆ、／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、／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	374 13.7 12.6 2.5
27金	5倍粥 白菜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、たまねぎ、みそ、／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、／育児用ミルク、／食 パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.8 2.1
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブ ロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とブロッコリーのスー プ さつまいものみそぼろ煮 ミルク	352 13.3 9.3 2.1

* 食事には、麦茶がきます。

* 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。