献　立　表

令和8年3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
2 月	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とさやいんげんのスープ ボイルポテト ミルク	351 11.7 11.5 2
3 火	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 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)、たまねぎ、かぶ・根、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぶ・根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	349 11.1 11.5 1.3
4 水	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、たまねぎ、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	パン粥 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12 12 2
5 木	5倍粥 人参とほうれん草のスープ じゃが芋のそぼろ煮 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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	356 11.8 11.6 2.2
6 金	5倍粥 玉葱と白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、みそ、／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、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、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 切干大根と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 11.6 11.9 1.8
7 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 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、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、／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、片栗粉、水、凍り豆腐、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 人参とブロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	358 12.3 11.9 2.3
9 月	5倍粥 シチュー 小松菜と大根の煮浸し 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、／こまつな、大根、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)、大根、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	376 11.8 12.5 2.9
10 火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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、たまねぎ、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、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)、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	343 11.7 11.2 1.3
11 水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぶ・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、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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 かぶのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12 12.7 1.5
12 木	5倍粥 大根とほうれん草のすまし汁 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、ほうれんそう、しょうゆ、／白身魚、人参、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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.1 1.3
13 金	5倍粥 玉葱とブロッコリーのみそ汁 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、ブロッコリー、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、カリフラワー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12.9 12.8 2.2
14 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	369 11.3 11.6 1.5
16 月	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、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、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とさやいんげんのスープ ボイルポテト ミルク	351 11.7 11.5 2
17 火	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、／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、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	356 11.9 12 1.3
18 水	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、たまねぎ、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	パン粥 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 12 12 2
19 木	5倍粥 人参とほうれん草のスープ じゃが芋のそぼろ煮 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、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	356 11.8 11.6 2.2
21 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 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、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、／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、片栗粉、水、凍り豆腐、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 人参とブロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	358 12.3 11.9 2.3
23 月	5倍粥 シチュー 小松菜と大根の煮浸し 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、／こまつな、大根、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)、大根、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 大根と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	376 11.8 12.5 2.9
24 火	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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、たまねぎ、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、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)、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	343 11.7 11.2 1.3
25 水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぶ・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、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、かぶ・根、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 かぶのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12 12.7 1.5
26 木	5倍粥 大根とさやいんげんのすまし汁 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、さやいんげん、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 11.3 11.1 1.4
27 金	5倍粥 玉葱とブロッコリーのみそ汁 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、ブロッコリー、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、カリフラワー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12.9 12.8 2.2
28 土	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	369 11.3 11.6 1.5
30 月	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	351 11.5 11.6 1.3
31 火	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 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)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／白身魚、ホールトマト缶詰、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)、キャベツ、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 キャベツと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.4 11.2 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。