

献立表

令和8年3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
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、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、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 ポイルポテ ミルク	350 13.5 9.3 2.9
3月	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、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、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	345 12.6 9.2 1.7
4月	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、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、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、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、	トースト 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	350 13.5 10.8 2.7
5月	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、ほうれん草、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼ふ、人参、ほうれん草、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	349 13.1 9.3 2.6
6月	5倍粥 玉葱と白菜のみそ汁 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、/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、/パンズパン、/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、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、	パンズパン 切干大根と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 12.9 10.8 2.4
7月	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、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、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	351 13.6 9.6 3.1
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、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、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 13.2 10.5 3.6
10月	5倍粥 キャベツと玉葱のスー プ 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、/魚、人参、ほうれん草、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)、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、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	348 13.1 9.9 1.8
11月	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、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、削り節(だし用)、かぶ・根、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、	コッペパン かぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.9 10.6 2.1
12月	5倍粥 人参とほうれん草のす 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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/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	347 12.5 9.9 1.7
13月	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、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、バター、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	バタートースト 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	364 14.1 12.4 3
14月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ さつまいものそぼろ煮 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、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、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 さつまいもと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12.8 9.3 1.9
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、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、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 ポイルポテ ミルク	350 13.5 9.3 2.9
17月	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、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	352 12.8 9.8 1.9
18月	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、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、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、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、	トースト 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	350 13.5 10.8 2.7
19月	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、ほうれん草、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼ふ、人参、ほうれん草、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	349 13.1 9.3 2.6
21月	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、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、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	351 13.6 9.6 3.1
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、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、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 13.2 10.5 3.6
24月	5倍粥 キャベツと玉葱のスー プ 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、/魚、人参、ほうれん草、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)、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、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	348 13.1 9.9 1.8
25月	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、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、削り節(だし用)、かぶ・根、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、	コッペパン かぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.9 10.6 2.1
26月	5倍粥 大根とさやいんげんのす 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)、大根、さやいんげん、しょうゆ、/魚、人参、ほうれん草、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、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	346 12.6 9.9 1.8
27月	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、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、バター、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	バタートースト 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	364 14.1 12.4 3
28月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ さつまいものそぼろ煮 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、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、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 さつまいもと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12.8 9.3 1.9
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、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、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	342 12.7 9.2 1.7
31月	5倍粥 人参とほうれん草のスー プ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれん草、しょうゆ、/魚、ホーレスト・オケダ、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)、ほうれん草、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、ほうれん草、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	345 12.6 9.8 1.8

* 食事には、麦茶がつかます。

* 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。