献　立　表

令和8年4月

青い鳥保育園(離乳後期)

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
1 水	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節（だし用）、切り干しだいこん、人参、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、／食パン、／水、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	358 13.1 10.1 3.3
2 木	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	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／鶏ひき肉、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、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、	5倍粥 人参と大根のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 12.4 9.8 1.6
3 金	トースト じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	バンズパン／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、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）、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、／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	353 13.5 9.6 3.1
4 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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）、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、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）、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	341 12.6 9.6 1.7
6 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 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、はくさい、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）、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と麸の煮物 ミルク	343 12.8 9.3 1.7
7 火	5倍粥 キャベツのスープ 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）、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、かぶ・根、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）、かぶ・根、人参、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.8 9.8 1.9
8 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、大根、さやいんげん、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、／コッペパン、／水、削り節（だし用）、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	コッペパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	343 12.7 10.8 2.1
9 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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）、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／干しうどん（無塩）、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節（だし用）、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ボイルポテト ミルク	357 13.6 9.3 3.7
10 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／魚、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、グリーンアスパラガス、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、	トースト 玉葱とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.9 10.7 2
11 土	5倍粥 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）、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、人参、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、じゃがいも、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、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	350 13 9.3 2.7
13 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、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、削り節（だし用）、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バンズパン 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 13 10.6 2.3
14 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、ほうれんそう、みそ、／魚、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、／干しうどん（無塩）、水、削り節（だし用）、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、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	351 13.3 10 1.9
15 水	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、削り節（だし用）、切り干しだいこん、人参、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、／食パン、／水、削り節（だし用）、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	358 13.1 10.1 3.3
16 木	トースト キャベツと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	バンズパン、／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、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、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、	5倍粥 人参と大根のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 12.4 9.8 1.6
17 金	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、じゃがいも、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、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）、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、／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	353 13.5 9.6 3.1
18 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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）、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、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）、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、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、	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	341 12.6 9.6 1.7
20 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 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、はくさい、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）、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と麸の煮物 ミルク	343 12.8 9.3 1.7
21 火	5倍粥 キャベツのスープ 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）、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、かぶ・根、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）、かぶ・根、人参、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.8 9.8 1.9
22 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、大根、さやいんげん、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、／コッペパン、／水、削り節（だし用）、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	コッペパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	343 12.7 10.8 2.1
23 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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）、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、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、／干しうどん（無塩）、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／水、削り節（だし用）、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ボイルポテト ミルク	357 13.6 9.3 3.7
24 金	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、さやえんどう、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）、人参、キャベツ、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、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	351 12.7 9.9 1.9
25 土	5倍粥 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）、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、人参、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、じゃがいも、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、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	350 13 9.3 2.7
27 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、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、削り節（だし用）、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	バンズパン 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 13 10.6 2.3
28 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、ほうれんそう、みそ、／魚、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、／干しうどん（無塩）、水、削り節（だし用）、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、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	351 13.3 10 1.9
30 木	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、キャベツ、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、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	378 13.1 12.4 2.7

＊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。