

献立表

令和8年4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				
1	5倍粥 切干大根と人参のスー ブ 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、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、/食パン、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスー ブ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	363 11.6 12.2 2.7
2	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 ブ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.1 1.2
3	パン粥 じゃが芋と人参のスー ブ 鶏挽肉と野菜のケチャップ 煮 ミルク	パンズパン、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、片栗粉、水、たまねぎ、プロッコリー、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、プロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とプロッコリーのす まし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.3 11.9 2.3
4	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスー ブ 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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	351 11.7 11.9 1.2
5	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、片栗粉、水、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 ブ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 11.6 11.6 1.3
6	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、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、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、/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	354 11.9 12 1.4
7	5倍粥 キャベツのスー ブ 豆腐と野菜のみそそば 煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、さやいんげん、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、/コッペパン、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、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 人参と小松菜のスー ブ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.6
8	5倍粥 大根とさやいんげんのみ そ汁 白身魚の野菜煮 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、片栗粉、水、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(無糖)、鶏 ひき肉、片栗粉、水、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 ブ ポイルポテ ミルク	356 11.8 11.6 2.8
9	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし 汁 じゃが芋のそば煮 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、/白 身魚、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、/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、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、/育児用ミルク、	パン粥 玉葱とアスパラのスー ブ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.6 11.9 1.6
10	5倍粥 人参と玉葱のスー ブ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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 ブ じゃが芋のそば煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.2
11	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)、人参、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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、し ょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参のスー ブ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 12.1 12.8 1.7
12	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/白身魚、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(無糖)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏 ひき肉、片栗粉、水、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	345 11.8 11.3 1.4
13	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、削り節(だし用)、切り干しだいこん、人参、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、/食パン、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスー ブ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	363 11.6 12.2 2.7
14	5倍粥 切干大根と人参のスー ブ 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、 /白身魚、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 ブ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.1 1.2
15	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	パンズパン、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、片栗粉、水、たまねぎ、プロッコリー、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、プロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とプロッコリーのす まし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.3 11.9 2.3
16	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスー ブ 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、片栗粉、水、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、片栗粉、水、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	351 11.7 11.9 1.2
17	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、片栗粉、水、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 ブ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	390 11.6 11.6 1.3
18	5倍粥 キャベツのスー ブ 豆腐と野菜のみそそば 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、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、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)、かぶ、 根、人参、しょうゆ、/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、/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	394 11.9 12 1.4
19	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)、大根、さやいんげん、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、/コッペパン、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、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 人参と小松菜のスー ブ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.6
20	5倍粥 大根とさやいんげんのみ そ汁 白身魚の野菜煮 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、片栗粉、水、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(無糖)、鶏 ひき肉、片栗粉、水、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 ブ ポイルポテ ミルク	356 11.8 11.6 2.8
21	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし 汁 じゃが芋のそば煮 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、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 ブ 肉団子と野菜のみそ 煮 ミルク	346 11.4 11.1 1.4
22	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、煮干し(だし用)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、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 玉葱とさやいんげん のスー ブ じゃが芋のそば煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.2
23	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)、人参、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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、し ょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参のスー ブ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 12.1 12.8 1.7
24	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/白身魚、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(無糖)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏 ひき肉、片栗粉、水、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	345 11.8 11.3 1.4
25	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、/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、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、片栗粉、水、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 ブ 鶏挽肉と野菜のケチャ ップ煮 ミルク	373 11.6 13.7 2.2

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。