

献立表

令和8年5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 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつま芋、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、さつま芋、たまねぎ、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、	5倍粥 さつま芋と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	370 11.2 11.5 1.5
2 土	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれん草、みそ、/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、/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、凍り豆腐、たまねぎ、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 11.9 11.9 1.4
7 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、人参、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)、人参、こまつな、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、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	379 11.8 12.5 3.1
8 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、/白身魚、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)、キャベツ、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、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、	バン粥 キャベツと人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
9 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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)、じゃがいも、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	351 11.2 11.5 1.8
11 月	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 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、さやいんげん、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、さつま芋、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 人参と小松菜のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	367 12.1 12 1.6
12 火	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.1 11.1 1.1
13 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	バン粥 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 12.2 1.6
14 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/白身魚、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)、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あなかげうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	342 11.7 11.3 1.3
15 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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)、かぶ・根、チンゲンサイ、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、/パンズパン、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、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、	バン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	349 11.2 12.2 1.4
16 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、/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、焼ふ、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	357 11.7 11.6 2.1
18 月	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 肉団子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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、ブロッコリー、しょうゆ、/ツナ油漬、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/さつま芋、/育児用ミルク、	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 ポイルさつま芋 ミルク	378 12.2 13.7 1.7
19 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれん草、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、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 人参とほうれん草のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	364 12.2 12 2.8
20 水	5倍粥 人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、みそ、/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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、	バン粥 キャベツとアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.7 11.9 1.7
21 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、人参、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)、人参、こまつな、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、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	379 11.8 12.5 3.1
22 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、/白身魚、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)、キャベツ、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、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、	バン粥 キャベツと人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
23 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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)、じゃがいも、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	351 11.2 11.5 1.8
25 月	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 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、さやいんげん、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、さつま芋、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 人参と小松菜のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	367 12.1 12 1.6
26 火	5倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.1 11.1 1.1
27 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	バン粥 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 12.2 1.6
28 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/白身魚、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)、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あなかげうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	342 11.7 11.3 1.3
29 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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)、かぶ・根、チンゲンサイ、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、/パンズパン、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、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、	バン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	349 11.2 12.2 1.4
30 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、/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、焼ふ、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	357 11.7 11.6 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。