

献立表

令和8年5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
曜日				
1 金	5倍粥 玉葱とじゃが芋のすまし汁 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、 鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、 しょうゆ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	355 13 9.2 3.3
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、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれん草、みそ、ノ鶏ひき肉、人 参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミ ルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、 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、ノ育児用ミルク、	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	344 12.9 9.7 1.9
7 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ 水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、たま ねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	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	380 13.3 10.5 3.7
8 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、ノ魚、人参、キャ ベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食 パン、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミ ルク、	トースト キャベツと人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 10.8 2.1
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲ ンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、	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	344 12.7 9.3 2.4
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、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、ノ鶏ひき肉、 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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、さつまいも、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスー プ さつまいものそぼろ煮 ミルク	359 13.1 9.8 2.1
12 火	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、 ノ魚、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏 ひき肉、人参、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育 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	345 12.4 9.8 1.5
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、ノ水、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、ノ鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	トースト 人参とキャベツのすまし 汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 10.1 2.1
14 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノ干 しうどん(無塩)、鶏ひき肉、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、ほうれん草、しょうゆ、ノ人参、ノ 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	347 13.1 10 1.8
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、チンゲンサイ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、ノバンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、たま ねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、	バンズパン 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	338 12.6 10 1.9
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげ ん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	349 13 9.2 2.5
18 月	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のみそぼろ 煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、ほう れん草、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	357 13.2 9.8 3.6
19 火	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 肉団子と野菜のケチャ ップ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ鶏 ひき肉、人参、じゃがいも、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、 ノ干しうどん(無塩)、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ水、削り節(だ し用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルじゃがいも ミルク	395 14.2 12.4 1.8
20 水	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、ノ魚、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、ノ育 児用ミルク、ノバンズパン、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、グリーンアスパ ラガス、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	バンズパン 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	346 13.1 10.8 2.2
21 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、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、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ 水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、じゃがいも、たま ねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	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	380 13.3 10.5 3.7
22 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、ノ魚、人参、キャ ベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食 パン、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミ ルク、	トースト キャベツと人参のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 10.8 2.1
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、 ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲ ンサイ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、	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	344 12.7 9.3 2.4
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、ノ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、ノ鶏ひき肉、 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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、さつまいも、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスー プ さつまいものそぼろ煮 ミルク	359 13.1 9.8 2.1
26 火	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、 ノ魚、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育 児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏 ひき肉、人参、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育 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	345 12.4 9.8 1.5
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、ノ水、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、ノ鶏ひき肉、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、 水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	トースト 人参とキャベツのすまし 汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 10.1 2.1
28 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノ干 しうどん(無塩)、鶏ひき肉、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、 片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、大根、ほうれん草、しょうゆ、ノ人参、ノ 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	347 13.1 10 1.8
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、チンゲンサイ、しょう ゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗 粉、水、ノ育児用ミルク、ノバンズパン、ノ水、削り節(だし用)、人参、たま ねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片 栗粉、水、ノ育児用ミルク、	バンズパン 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	338 12.6 10 1.9
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげ ん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	349 13 9.2 2.5

* 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。