

献立表

令和8年6月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付	曜日	午前食	材料名	午後食	たんぱく質 脂質 食物繊維
1月		5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、 ／キャベツ、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、キャベツ、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、	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	381 13.2 10.5 3.7
2月		5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょう ゆ、 ／鶏ひき肉、人参、ズッキーニ、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、ほうれんそう、 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)、 たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、 ／人参、 ／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスープ ポイル人参 ミルク	345 13.3 9.3 2.3
3月		5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、 ／魚、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、か ぼちゃ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	366 13 10.8 2.6
4月		5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と野菜のみそぼろ 煮 ミルク	米、水、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、 ／ 鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、大根、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)、たまねぎ、大根、 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 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 9.8 1.8
5月		5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、 ／ 魚、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、 ／食パン、 ／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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.6 2.1
6月		5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮 物 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、 ／鶏ひき肉、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、 ／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、 なす、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スー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 14.1 9.4 2.8
8月		5倍粥 大根と小松菜のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、大根、小松菜、しょうゆ、 ／魚、人参、かぶ、 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、かぶ、みそ、 ／鶏ひき肉、大根、小松菜、 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 人参とかぶのみそ汁 鶏挽肉と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.9 9.8 1.9
9月		5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、 ／ 魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、 たまねぎ、 しょうゆ、 ／鶏ひき肉、人参、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、 ／じゃがいも、 ／育児用ミ ルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテ ト ミルク	353 13.3 9.9 2.7
10月		5倍粥 大根と玉葱のスープ 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)、大根、たまねぎ、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、 ／食パン、 ／水、削り節(だし用)、人参、 キャベツ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、大根、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、	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	341 12.7 10.1 2
11月		5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、 ／魚、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)、切り干しだいこん、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、みそ、片栗粉、 水、 ／育 児用ミ ルク、	5倍粥 切干大根と人参のすまし 汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	354 12.9 10.9 2.3
12月		5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 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、木綿豆腐、なす、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、 ／ハンズパン、 ／水、削り節(だし用)、な す、 レタス、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、	ハンズパン なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2.2
13月		5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、 ／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)、大根、こまつな、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、 じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	349 12.9 9.3 3.2
15月		5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、 ／ キャベツ、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、キャベツ、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、	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	381 13.2 10.5 3.7
16月		5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょう ゆ、 ／鶏ひき肉、人参、ズッキーニ、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、ほうれんそう、 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)、 たま ねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、 ／人参、 ／育児用ミ ルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスー プ ポイル人参 ミルク	345 13.3 9.3 2.3
17月		5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、 ／魚、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、か ぼちゃ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	366 13 10.8 2.6
18月		5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と野菜のみそぼろ 煮 ミルク	米、水、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、 ／ 鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、大根、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)、たまねぎ、大根、 しょう ゆ、 片栗粉、水、 ／育児用ミ ルク、	5倍粥 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 9.8 1.8
19月		5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、 ／ 魚、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、 ／食パン、 ／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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.6 2.1
20月		5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮 物 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、 ／鶏ひき肉、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、 ／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、 なす、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スー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 14.1 9.4 2.8
22月		5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、 ／鶏ひき肉、人 参、とうがん、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)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、 ／ 鶏ひき肉、木綿豆腐、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 キャベツとほうれん草の スープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.9 10.5 1.9
23月		5倍粥 人参とズッキーニのスープ 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、ズッキーニ、しょうゆ、 ／ 魚、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、 たまねぎ、 しょうゆ、 ／鶏ひき肉、人参、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、 ／じゃがいも、 ／育児用ミ ルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテ ト ミルク	353 13.3 9.9 2.7
24月		5倍粥 大根と玉葱のスープ 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)、大根、たまねぎ、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、 ／食パン、 ／水、削り節(だし用)、人参、 キャベツ、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、大根、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、	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	341 12.7 10.1 2
25月		5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、 ／魚、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)、切り干しだいこん、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、みそ、片栗粉、 水、 ／育 児用ミ ルク、	5倍粥 切干大根と人参のすまし 汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	354 12.9 10.9 2.3
26月		5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 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、木綿豆腐、なす、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、 ／ハンズパン、 ／水、削り節(だし用)、な す、 レタス、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、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、	ハンズパン なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2.2
27月		5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、 ／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)、大根、こまつな、しょうゆ、 ／鶏ひき肉、 じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	349 12.9 9.3 3.2
29月		5倍粥 切干大根と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、水、煮干し(だし用)、切り干しだいこん、人参、みそ、 ／鶏ひき肉、 木綿豆腐、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)、たまねぎ、こまつな、 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 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13.2 9.8 2.3
30月		5倍粥 冬瓜と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、とうがん、人参、しょうゆ、 ／ 魚、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)、人参、さやいんげ ん、みそ、 ／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、	5倍粥 人参とさやいんげんのみ そ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	354 12.8 9.9 2.7

\* 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。