

献 立 表

令和8年7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 食物繊維
曜日					
1	水	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と人参のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	362 12.2 12.8 2.2
2	木	5倍粥 人参のすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物ミルク	355 11.4 11.2 1.7
3	金	5倍粥 キャベツと小松菜の煮浸ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／キャベツ、こまつな、水、／削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、／削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮ミルク	374 12 13.2 2.5
4	土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮ミルク	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、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうれんそう、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、／削り節(だし用)、たまねぎ、みそ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物ミルク	356 11.8 11.9 1.9
5	日	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、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうれんそう、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／千しら(無塩)、鶏むき肉、片栗粉、水、／削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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 鶏挽肉と人参の煮物 ポルボテミルク	354 11.8 11.6 2.6
6	月	5倍粥 玉葱のスープ 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、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、人参、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、／削り節(だし用)、人参、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物ミルク	356 11.8 11.9 1.4
7	火	5倍粥 玉葱と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／カラスカレイ、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、しょうゆ、片栗粉、水、うらがひ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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プ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	346 11.5 11.9 1.6
8	水	5倍粥 キャベツとチンゲンサイの 鶏挽肉と野菜のみそ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、キャベツ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 すずとチンゲンサイのすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	351 11.9 12 1.4
9	木	5倍粥 人参とスタースのスープ 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、スライス、しょうゆ、／白身魚、トマト、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、スタース、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	345 11.4 11.8 1.4
10	金	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、チンゲンサイ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、／鶏むき肉、片栗粉、水、焼、たまねぎ、キャベツ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と鮭の煮物ミルク	355 11.6 11.6 1.5
11	土	5倍粥 キャベツと小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	359 12.1 12.1 2.2
12	日	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／カラスカレイ、人参、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	358 11.4 11.2 1.7
13	月	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と人参のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	362 12.2 12.8 2.2
14	火	5倍粥 人参のすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物ミルク	355 11.4 11.2 1.7
15	水	5倍粥 キャベツとチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／キャベツ、こまつな、水、／削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、／削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮ミルク	374 12 13.2 2.5
16	木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮ミルク	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、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうれんそう、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 すずとチンゲンサイのすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	351 11.9 12 1.4
17	金	5倍粥 人参とスタースのスープ 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、スライス、しょうゆ、／カラスカレイ、トマト、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、スタース、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	345 11.4 11.8 1.4
18	土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、チンゲンサイ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、／鶏むき肉、片栗粉、水、焼、たまねぎ、キャベツ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と鮭の煮物ミルク	355 11.6 11.6 1.5
19	日	5倍粥 キャベツと小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	359 12.1 12.1 2.2
20	月	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／カラスカレイ、人参、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	358 11.4 11.2 1.7
21	火	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と人参のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	363 12.1 12 2.2
22	水	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／カラスカレイ、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、しょうゆ、片栗粉、水、うらがひ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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プ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	346 11.5 11.9 1.6
23	木	5倍粥 キャベツとチンゲンサイの スープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、キャベツ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 すずとチンゲンサイのすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	351 11.9 12 1.4
24	金	5倍粥 人参とスタースのスープ 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、スライス、しょうゆ、／カラスカレイ、トマト、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、スタース、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	345 11.4 11.8 1.4
25	土	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、キャベツ、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、チンゲンサイ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、／鶏むき肉、片栗粉、水、焼、たまねぎ、キャベツ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と鮭の煮物ミルク	355 11.6 11.6 1.5
26	日	5倍粥 キャベツと小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、こまつな、みそ、／鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	359 12.1 12.1 2.2
27	月	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、／カラスカレイ、人参、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	358 11.4 11.2 1.7
28	火	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 豆腐と人参のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、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、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物ミルク	351 11.3 12.2 1.5
29	水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚の野菜煮ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／カラスカレイ、人参、こまつな、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、／削り節(だし用)、しょうゆ、片栗粉、水、うらがひ、たまねぎ、水、／削り節(だし用)、三溫糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	あかきゅうどん ズッキーニと玉葱のスープ 人参の甘煮ミルク	342 11.7 11.2 1.2
30	木	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／キャベツ、こまつな、水、／削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、／削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮ミルク	365 12.2 12.7 2.3
31	金	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮ミルク	米、水、／水、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／キャベツ、こまつな、水、／削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、／削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、三溫糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮ミルク	365 12.2 12.7 2.3

* 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ありますので、ご了承ください。