

献立表

令和8年7月

青い鳥保育園(離乳後期)

日付 曜日		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
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、ノ、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、ネリ節(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、オリーブ油、ノ、水、ネリ節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	オリーブ油トースト じゃが芋と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	371 13.1 12.7 3
2	木	5倍粥 人参のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ、カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、水、ノ、ネリ節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、す、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	362 12.7 9.9 2.2
3	金	5倍粥 じゃが芋と小松菜の煮浸し ミルク	米、水、ノ、水、鶏むき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノ、キャベツ、こまつな、水、ネリ節(だし用)、しょうゆ、ノ、育児用ミルク、ノ、食パン、ノ、ネリ節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ ミルク	372 13.4 11.3 3.2
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、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、ほうれんそう、ノ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、米、水、ノ、ネリ節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、凍り豆腐、人参、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	347 12.9 9.6 2.6
6	月	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)、ネリ節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、たまねぎ、ほうれんそう、ノ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、しょうゆ(無塩)、水、ネリ節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、じゃがいも、ノ、育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と人参の煮物 ポルポト ミルク	353 13.5 9.3 3.7
7	火	5倍粥 玉葱とみよしのスープ 肉団子と野菜のケチャップ ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、人参、さいりんげん、水、三温糖、みそ、片栗粉、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、水、ノ、ネリ節(だし用)、人参、みそ、ノ、鶏むき肉、凍り豆腐、たまねぎ、さいりんげん、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	352 12.8 9.6 1.9
8	水	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ、カラスカレイ、人参、こまつな、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、パンプキン、ノ、水、ノ、ネリ節(だし用)、ノ、鶏むき肉、とうがん、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	パンプキン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.7 10.8 2.1
9	木	5倍粥 じゃが芋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、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、ノ、カラスカレイ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、人参、ネリ節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 なす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	341 12.8 9.7 1.9
10	金	5倍粥 人参とタタラのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、ノ、カラスカレイ、トマト、たまねぎ、水、ネリ節(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、ノ、ネリ節(だし用)、ノ、鶏むき肉、人参、タタラ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	ハートトースト ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12.5 12.2 1.8
11	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、ノ、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ、鶏むき肉、人参、チンゲンサイ、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、切干にたいじん、人参、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、たまねぎ、キャベツ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	348 12.9 9.3 2
13	月	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、ノ、水、煮干し(だし用)、キャベツ、こまつな、みそ、ノ、鶏むき肉、じゃがいも、人参、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 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	351 13.1 9.8 2.7
14	火	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、ノ、カラスカレイ、人参、たまねぎ、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、かぼちゃ、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	363 12.7 9.8 2.2
15	水	5倍粥 大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、たまねぎ、なす、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、しょうゆ(無塩)、水、ネリ節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、かぼちゃ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、人参、育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ポルポト ミルク	353 13.5 9.3 3.7
16	木	5倍粥 人参のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ、カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、しょうゆ(無塩)、水、ネリ節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、す、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	362 12.7 9.9 2.2
17	金	5倍粥 じゃが芋と小松菜の煮浸し ミルク	米、水、ノ、水、鶏むき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノ、キャベツ、こまつな、水、ネリ節(だし用)、しょうゆ、ノ、育児用ミルク、ノ、食パン、ノ、水、ノ、ネリ節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ ミルク	372 13.4 11.3 3.2
18	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、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、ほうれんそう、ノ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、米、水、ノ、ネリ節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、凍り豆腐、人参、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	347 12.9 9.6 2.6
21	火	5倍粥 玉葱のみそ汁 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、みそ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、じゃがいも、人参、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	359 13 9.8 2.8
22	水	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、ノ、カラスカレイ、人参、こまつな、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、パンプキン、ノ、水、ネリ節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、とうがん、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	パンプキン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.7 10.8 2.1
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、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、ノ、カラスカレイ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、人参、ネリ節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、キャベツ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 なす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	341 12.8 9.7 1.9
24	金	5倍粥 人参とタタラのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、ノ、カラスカレイ、トマト、たまねぎ、水、ネリ節(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、ノ、ネリ節(だし用)、ノ、鶏むき肉、人参、タタラ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	ハートトースト ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12.5 12.2 1.8
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、ノ、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノ、鶏むき肉、人参、チンゲンサイ、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、切干にたいじん、人参、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、人参、たまねぎ、キャベツ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	348 12.9 9.3 2
27	月	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、ノ、水、煮干し(だし用)、キャベツ、こまつな、みそ、ノ、鶏むき肉、じゃがいも、人参、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、人参、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	351 13.1 9.8 2.7
28	火	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、ノ、カラスカレイ、人参、たまねぎ、水、ネリ節(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、ネリ節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、かぼちゃ、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	363 12.7 9.8 2.2
29	水	5倍粥 人参とかぼちのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ、カラスカレイ、かぼちゃ、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、しょうゆ(無塩)、水、ネリ節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、す、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	パンプキン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 12.8 10 2
30	木	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ、水、昆布(だし用)、ネリ節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、ノ、水、ノ、カラスカレイ、人参、こまつな、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、しょうゆ(無塩)、水、ネリ節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、ノ、鶏むき肉、凍り豆腐、人参、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、人参、水、三温糖、ノ、育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスープ 人参の甘煮 ミルク	347 13.1 9.9 1.6
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、ノ、水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、ノ、鶏むき肉、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、ネリ節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、ノ、コッペン、ノ、水、ネリ節(だし用)、たまねぎ、みそ、ノ、鶏むき肉、じゃがいも、人参、チンゲンサイ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ、育児用ミルク、	コッペン 玉葱とみよしのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	357 13.2 10.6 2.9

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。