献　立　表

令和8年8月　　青い鳥保育園(離乳中期)

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 土	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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)、人参、じゃがいも、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、／米、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、じゃがいも、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 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	358 11.4 11.5 2.6
3 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、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、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)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 玉葱とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	377 12.1 12.8 2.1
4 火	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／白身魚、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、／米、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、かぼちゃ、たまねぎ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	360 11.5 11.2 1.7
5 水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、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、／バンズパン、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、木綿豆腐、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、	パン粥 トマトと玉葱のスープ 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	358 12 12.7 1.5
6 木	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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、じゃがいも、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、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、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とチンゲンサイのスープ 人参の甘煮 ミルク	346 11.6 11.2 1.6
7 金	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、／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、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 11.7 12.3 1.6
8 土	5倍粥 人参のスープ 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)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ズッキーニ、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 ズッキーニと切干大根のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物	357 11.8 11.8 1.5
10 月	5倍粥 人参とじゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、じゃがいも、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、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 人参とキャベツのスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	358 11.5 11.6 2.7
12 水	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 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、こまつな、しょうゆ、／白身魚、ズッキーニ、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	351 12.2 12.3 1.5
13 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、キャベツ、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 11.5 11.6 1.8
14 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	357 11.7 11.9 1.9
15 土	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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)、人参、じゃがいも、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、／米、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、じゃがいも、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 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	358 11.4 11.5 2.6
17 月	5倍粥 かぼちゃのシチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、かぼちゃ、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)、キャベツ、かぼちゃ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 キャベツとかぼちゃのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物	377 12.1 12.8 1.5
18 火	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／白身魚、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、／米、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、かぼちゃ、たまねぎ、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	360 11.5 11.2 1.7
19 水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、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、／バンズパン、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、木綿豆腐、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、	パン粥 トマトと玉葱のスープ 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	358 12 12.7 1.5
20 木	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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、じゃがいも、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、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、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とチンゲンサイのスープ 人参の甘煮 ミルク	346 11.6 11.2 1.6
21 金	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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、／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、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 11.7 12.3 1.6
22 土	5倍粥 人参のスープ 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)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ズッキーニ、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 ズッキーニと切干大根のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物	357 11.8 11.8 1.5
24 月	5倍粥 人参とじゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、じゃがいも、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、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 人参とキャベツのスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	358 11.5 11.6 2.7
25 火	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 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)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／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、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、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 人参と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 11.7 11.8 1.3
26 水	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 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、こまつな、しょうゆ、／白身魚、ズッキーニ、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、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 ズッキーニと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	351 12.2 12.3 1.5
27 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、キャベツ、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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	354 11.5 11.6 1.8
28 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	357 11.7 11.9 1.9
29 土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、／米、水、／水、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、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、	5倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	357 11.5 11.6 2.8
31 月	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 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)、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	355 12 12 1.4

＊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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。