

献立表

令和8年9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 脂質 食物繊維
曜日				
1 火	5倍粥 人参とさつま芋のスープ 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、さつまいも、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、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、片栗粉、水、チンゲンサイ、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、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのすまし汁 人参の甘煮 ミルク	349 11.6 11.2 1.1
2 水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、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、／パンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぼちゃとキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮	367 12.2 12.8 1.9
3 木	5倍粥 冬瓜とさやいんげんのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、さやいんげん、みそ、／白身魚、人参、はくさい、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、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、とうがん、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、	5倍粥 人参と白菜のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	342 11.2 11.2 1.3
4 金	5倍粥 キャベツと人参のシチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、／こまつな、人参、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)、人参、切り干しだいこん、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参と切干大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	382 12.1 13.2 3.6
5 土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、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、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
7 月	5倍粥 人参のスープ 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、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、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)、かぼちゃ、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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 かぼちゃとほうれん草のみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	364 12.1 12.1 1.8
8 火	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのすまし汁 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、なす、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)、なす、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼豆、人参、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、	5倍粥 なすとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 11.5 11.5 1.3
9 水	5倍粥 冬瓜とわかめのみそ汁 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、生わかめ、みそ、／白身魚、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／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、とうがん、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	348 11.5 11.9 1.6
10 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／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、／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、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	357 11.9 12 1.4
11 金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、／白身魚、ホルムト缶詰、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、／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、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 人参とキャベツのすまし汁 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	358 11.6 11.9 1.9
12 土	5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、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)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.4 11.6 2.6
14 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、トマト、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、トマト、こまつな、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、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12 1.3
15 火	5倍粥 人参とさつま芋のスープ 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、さつまいも、しょうゆ、／白身魚、たまねぎ、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、片栗粉、水、チンゲンサイ、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、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのすまし汁 人参の甘煮 ミルク	349 11.6 11.2 1.1
16 水	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、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、／パンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぼちゃとキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮	367 12.2 12.8 1.9
17 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、さやいんげん、みそ、／白身魚、人参、はくさい、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、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、とうがん、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、	5倍粥 人参と白菜のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	342 11.2 11.2 1.3
18 金	5倍粥 さつま芋のシチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、さつまいも、米粉、水、牛乳、塩、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、／育児用ミルク、	パン粥 人参と切干大根のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	396 12 13.2 2.3
19 土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、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、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
24 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／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、／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、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	357 11.9 12 1.4
25 金	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 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)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／白身魚、人参、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参と小松菜のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.3 11.2 1.4
26 土	5倍粥 大根と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、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)、人参、じゃがいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.4 11.6 2.6
28 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、トマト、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、トマト、こまつな、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、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12 1.3
29 火	5倍粥 白菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、／白身魚、人参、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、片栗粉、水、はくさい、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 人参とブロッコリーのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.9 11.3 1.8
30 水	5倍粥 人参とチンゲンサイのスープ 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、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、キャベツ、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、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、	パン粥 キャベツとズッキーニのすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 12 12.7 1.5

* 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。