

献立表

令和8年9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 火	5倍粥 人参とさつま芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さつまいも、しょうゆ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノしょうどん(無塩)、鶏ひき肉、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、ノ人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	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	357 13 9.9 1.5
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン 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	361 13.2 10.7 2.6
3 木	5倍粥 冬瓜とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、さやいんげん、みそ、ノ魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	345 12.5 9.9 1.7
4 金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	トースト 人参と切干大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	379 13.6 11.3 4.3
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	346 12.7 9.6 1.8
7 月	5倍粥 人参ともやしのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、ほうれんそう、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃとほうれん草のみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	358 13.3 9.8 2.5
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、ノ水、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、ノ鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、なす、さやいんげん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、焼か、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、ノ育児用ミルク、	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	342 12.7 9.2 1.7
9 水	5倍粥 冬瓜とわかめのみそ汁 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、生わかめ、みそ、ノ魚、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、とうがん、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	バスタード 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	364 12.7 12.4 2.1
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	348 12.9 9.8 2
11 金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、ノ魚、ホールトマト缶詰、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	トースト 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	361 12.9 10.7 2.5
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、ノ水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.9 9.3 3.2
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、トマト、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 9.8 1.7
15 火	5倍粥 人参とさつま芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、さつまいも、しょうゆ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノ千しうどん(無塩)、鶏ひき肉、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、ノ人参、水、三温糖、ノ育児用ミルク、	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	357 13 9.9 1.5
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノパンズパン、ノ水、削り節(だし用)、かぼちゃ、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、	パンズパン 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	361 13.2 10.7 2.6
17 木	5倍粥 冬瓜とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、とうがん、さやいんげん、みそ、ノ魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	345 12.5 9.9 1.7
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、ノ水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、さつまいも、米粉、水、牛乳、塩、ノこまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、人参、切り干しだいこん、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	トースト 人参と切干大根のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	394 13.5 11.3 2.8
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	346 12.7 9.6 1.8
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	348 12.9 9.8 2
25 金	5倍粥 大根と玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、ノ魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	358 12.6 9.9 1.9
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、ノ水、煮干し(だし用)、大根、こまつな、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、大根、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 12.9 9.3 3.2
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、ノ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、トマト、こまつな、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 9.8 1.7
29 火	5倍粥 白菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノ水、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、ノ魚、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、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ水、削り節(だし用)、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	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	348 13.5 10 2.4
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、ノ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、ノ水、削り節(だし用)、キャベツ、ズッキーニ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、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、ノ育児用ミルク、	トースト 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	340 12.9 10.5 2

* 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。