

献立表

令和8年10月

青い鳥保育園(離乳中期)

日付	朝食	材料名	夕食	エネルギー たんぱく質 食物繊維	
曜日					
1 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、白身魚、キャベツ、さいやんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ干しうこん(無塩)、水、削り節(だし用)、大根、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ人参、ノ育児用ミルク、	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ポル人參 ミルク	347 11.8 11.2 2.1	
	2 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ削り節(だし用)、切干したこんに、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	バナナ 切干大根とほうれん草の すまし汁 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	367 11.9 12.3 2.3
	3 土	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ削り節(だし用)、切干したこんに、ほうらんそう、しょうゆ、ノオリーブ油漬、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、ノ育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のスー プ と野菜の煮物 ミルク	371 11.5 13.6 2.1
	5 月	5倍粥 シュー さつま芋と人参のポイル ミルク	米、水、ノク、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、さつまいも、人参、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	384 11.6 12.5 2.3
6 火	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、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、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、大根、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 人参とキャベツのすまし 汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 11.9 12 1.3	
	7 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、しょうゆ、白身魚、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、ノコンブ、水、ノ削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、かぶ、根、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、	バナナ 人参と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 11.4 11.8 1.5
	8 木	5倍粥 白菜のみそ汁 鶏挽肉と鮎の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、焼か、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、たまねぎ、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のす まし汁 玉ねぎのそぼろ煮 ミルク	360 11.6 11.6 1.3
	9 金	5倍粥 玉葱のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	バナナ 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 12 11.9 2
10 土	5倍粥 人参とチンゲンサイのみそ 汁 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、人参、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、かぶ、根、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、ノ削り節(だし用)、かぶ、根、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.1 11.5 1.2	
	13 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚のかぼちゃ煮 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ白身魚、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、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 かぼちゃとチンゲンサイ のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 11.5 11.2 1.7
	14 水	5倍粥 さつま芋と玉葱のスー プ 豆蔻と人参のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、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、ノハンズ、水、ノ削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	バナナ 人参スー プ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	379 12.1 12.7 1.8
	15 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、白身魚、キャベツ、さいやんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ干しうこん(無塩)、水、削り節(だし用)、大根、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ人参、ノ育児用ミルク、	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ポル人參 ミルク	347 11.8 11.2 2.1
16 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ削り節(だし用)、切干したこんに、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	バナナ 切干大根とほうれん草の すまし汁 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	367 11.9 12.3 2.3	
	17 土	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、たまねぎ、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、	バナナ 玉葱と小松菜のスー プ と野菜の煮物 ミルク	371 11.5 13.6 2.1
	19 月	5倍粥 シュー さつま芋と人参のポイル ミルク	米、水、ノク、鶏むき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、さつまいも、人参、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスー プ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	391 11.5 12.5 1.6
	20 火	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、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、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、大根、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 人参とキャベツのすまし 汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 11.9 12 1.3
21 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ、根、しょうゆ、白身魚、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、ノコンブ、水、ノ削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、かぶ、根、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、	バナナ 人参と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 11.4 11.8 1.5	
	22 木	5倍粥 白菜のみそ汁 鶏挽肉と鮎の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、焼か、人参、ほうらんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ノ、育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、たまねぎ、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のす まし汁 玉ねぎのそぼろ煮 ミルク	360 11.6 11.6 1.3
	23 金	5倍粥 玉葱のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、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、ノ育児用ミルク、ノ食パン、水、ノ削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	バナナ 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 12 11.9 2
	24 土	5倍粥 人参とチンゲンサイのみそ 汁 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、人参、チンゲンサイ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、かぶ、根、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、ノ削り節(だし用)、かぶ、根、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 かぶのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.1 11.5 1.2
25 日	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のみそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、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、ノハンズ、水、ノ削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	あんなけうどん 大根と玉葱のスー プ の甘煮 ミルク	352 12.2 12.1 1.2	
	27 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚のかぼちゃ煮 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ白身魚、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、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、人参、はくさい、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイの すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 11.5 11.2 1.7
	28 水	5倍粥 さつま芋と玉葱のスー プ 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、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、ノハンズ、水、ノ削り節(だし用)、人参、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	バナナ 人参スー プ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	379 12.1 12.7 1.8
	29 木	5倍粥 切干大根と小松菜のみそ 汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、切干したこんに、こまつな、みそ、ノ白身魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、はくさい、こまつな、しょうゆ、ノ鶏むき肉、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、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.2 1.5
30 金	5倍粥 わかめと人参のすまし汁 豆腐のそぼろ煮 ミルク	米、水、ノク、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、本納豆、大根、ほうらんそう、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、ノコンブ、水、ノ削り節(だし用)、人参、ほうらんそう、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	バナナ 大根と野菜の煮物 ミルク	355 12 12.7 1.7	
	31 土	5倍粥 じゃが芋とキャベツのみそ 汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、ノク、煮干し(だし用)、じゃがいも、キャベツ、みそ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、たまねぎ、さいやんげん、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、ノ米、水、ノ削り節(だし用)、たまねぎ、さいやんげん、しょうゆ、ノ鶏むき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 さいやんげんと玉葱の すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	357 11.6 11.6 2.7

* 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。