

献立表

令和8年10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 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／魚、キャベツ、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、／干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、大根、みそ、／鶏ひき肉、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、／人参、／育児用ミルク、	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ポイル人参 ミルク	353 13.3 10 2.6
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、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、ほうれんそう、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	オリーブ油トースト 切干大根とほうれん草のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	379 13.5 12.3 3.1
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、／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、／ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	374 12.9 12.2 2.5
5 月	5倍粥 シチュー さつま芋と人参のポイル ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、／さつまいも、人参、／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、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、	5倍粥 人参と玉葱のープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	389 13 10.4 2.9
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、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、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 人参とキャベツのすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.8 9.8 1.8
7 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	コッペパン 人参と小松菜のープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 12.6 10.7 2
8 木	5倍粥 白菜のみそ汁 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 さつまいものそぼろ煮 ミルク	351 12.9 9.3 1.7
9 金	5倍粥 玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／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、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 13.5 10.7 2.6
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、／水、煮干し(だし用)、人参、チンゲンサイ、みそ、／鶏ひき肉、かぶ・根、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)、かぶ・根、しょうゆ、／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、／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	338 12.5 9.3 1.7
13 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚のかぼちゃ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	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	362 12.8 10 2.3
14 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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／ハンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、さつま芋、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	ハンズパン 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	371 13 10.5 2.4
15 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／魚、キャベツ、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、／干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、大根、みそ、／鶏ひき肉、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、／人参、／育児用ミルク、	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ポイル人参 ミルク	353 13.3 10 2.6
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、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／食パン、オリーブ油、／水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、ほうれんそう、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	オリーブ油トースト 切干大根とほうれん草のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	379 13.5 12.3 3.1
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、／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、／ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	374 12.9 12.2 2.5
19 月	5倍粥 シチュー さつま芋と人参のポイル ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、／さつまいも、人参、／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、さつまいも、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、	5倍粥 人参と玉葱のープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	396 13 10.5 2.2
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、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、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 人参とキャベツのすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.8 9.8 1.8
21 水	5倍粥 人参とかぶのすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぶ・根、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、／コッペパン、／水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	コッペパン 人参と小松菜のープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 12.6 10.7 2
22 木	5倍粥 白菜のみそ汁 鶏挽肉と鮭の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、はくさい、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 さつまいものそぼろ煮 ミルク	351 12.9 9.3 1.7
23 金	5倍粥 玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、／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、／食パン、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 13.5 10.7 2.6
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、／水、煮干し(だし用)、人参、チンゲンサイ、みそ、／鶏ひき肉、かぶ・根、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)、かぶ・根、しょうゆ、／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、／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	338 12.5 9.3 1.7
26 月	5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 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、木綿豆腐、大根、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、／干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、こまつな、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)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／人参、水、三温糖、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ 人参の甘煮 ミルク	348 13.2 9.8 1.7
27 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚のかぼちゃ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／魚、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	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	362 12.8 10 2.3
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、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／ハンズパン、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	ハンズパン 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	371 13 10.5 2.4
29 木	5倍粥 切干大根と小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、切り干しだいこん、こまつな、みそ、／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)、はくさい、こまつな、しょうゆ、／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、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 12.7 9.9 2
30 金	5倍粥 わかめと人参のすまし汁 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)、人参、わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	342 12.9 10.6 2.3
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、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、たまねぎ、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 さやいんげんと玉葱のスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	351 13.2 9.3 3.3

* 食事には、麦茶がります。

* 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。