献　立　表

令和8年11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
2 月	5倍粥 玉葱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）、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、ほうれんそう、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 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 11.9 12 1.5
4 水	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 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）、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、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）、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	362 12.2 12.7 2.4
5 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、大根、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 大根とチンゲンサイのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	342 11.1 11.2 1.2
6 金	5倍粥 シチュー 人参と切干大根の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、／人参、切り干しだいこん、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／育児用ミルク、／パンズパン、水、／水、削り節（だし用）、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 切干大根と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	385 12 13.2 3.2
7 土	5倍粥 白菜と人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、かぼちゃ、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）、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	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	359 11.8 11.9 1.4
9 月	5倍粥 人参とさやいんげんのスープ 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、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、カリフラワー、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）、たまねぎ、ブロッコリー、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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 玉葱とブロッコリーのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 12.1 11.6 2
10 火	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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）、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、はくさい、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）、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、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 白菜と人参のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	358 12.1 12 1.5
11 水	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 白身魚と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、たまねぎ、キャベツ、みそ、／白身魚、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、水、／水、削り節（だし用）、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	パン粥 大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.9 1.5
12 木	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	米、水、／水、昆布（だし用）、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、かぼちゃ、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、／干しうどん（無塩）、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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）、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん かぼちゃと玉葱のすまし汁 ボイル人参 ミルク	359 11.7 11.6 2.1
13 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、大根、みそ、／白身魚、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、／食パン、水、／水、削り節（だし用）、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	344 11.5 11.9 1.6
14 土	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	米、水、／水、昆布（だし用）、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、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）、たまねぎ、キャベツ、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 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.3 11.5 1.5
16 月	5倍粥 玉葱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）、たまねぎ、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、ほうれんそう、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 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 11.9 12 1.5
17 火	5倍粥 キャベツとほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、キャベツ、ほうれんそう、みそ、／白身魚、はくさい、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、さつまいも、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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 さつま芋と白菜のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 11.4 11.2 1.4
18 水	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 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）、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、キャベツ、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）、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	362 12.2 12.7 2.4
19 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、たまねぎ、みそ、／白身魚、大根、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、大根、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	5倍粥 大根とチンゲンサイのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	342 11.1 11.2 1.2
20 金	5倍粥 シチュー 人参と切干大根の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、米粉、水、牛乳、塩、／人参、切り干しだいこん、水、削り節（だし用）、しょうゆ、／育児用ミルク、／パンズパン、水、／水、削り節（だし用）、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、／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、	パン粥 切干大根と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	385 12 13.2 3.2
21 土	5倍粥 白菜と人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布（だし用）、削り節（だし用）、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、かぼちゃ、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）、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、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、／育児用ミルク、	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	359 11.8 11.9 1.4
24 火	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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）、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、はくさい、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）、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、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 白菜と人参のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	358 12.1 12 1.5
25 水	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 白身魚と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、たまねぎ、キャベツ、みそ、／白身魚、大根、人参、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、水、／水、削り節（だし用）、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	パン粥 大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.9 1.5
26 木	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	米、水、／水、昆布（だし用）、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、かぼちゃ、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、／干しうどん（無塩）、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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）、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん かぼちゃと玉葱のすまし汁 ボイル人参 ミルク	359 11.7 11.6 2.1
27 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し（だし用）、人参、大根、みそ、／白身魚、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、／食パン、水、／水、削り節（だし用）、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	344 11.5 11.9 1.6
28 土	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	米、水、／水、昆布（だし用）、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、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）、たまねぎ、キャベツ、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 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 11.3 11.5 1.5
30 月	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 さつま芋のそぼろ煮 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、片栗粉、水、さつまいも、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、／米、水、／水、削り節（だし用）、はくさい、人参、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、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 白菜と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	370 11.4 11.6 1.7

＊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ございますので、ご了承ください。