献　立　表

令和8年11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
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、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、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	347 12.8 9.7 2
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、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、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	352 13.1 10.6 2.9
5 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 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、／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	345 12.4 9.9 1.6
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、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、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、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、	パンズパン 切干大根と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	382 13.4 11.3 3.9
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、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、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	353 12.8 9.6 2
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、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、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	349 13.9 9.4 2.8
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、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、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	349 13 9.8 2
11 水	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、／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、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.7 10.8 2.1
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、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	360 13.4 9.3 2.7
13 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、削り節(だし用)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、大根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 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	345 12.7 10.8 2.2
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、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、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	350 12.8 9.2 1.9
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、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、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	347 12.8 9.7 2
17 火	5倍粥 キャベツとほうれん草のみそ汁 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、／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、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	354 12.7 10 1.9
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、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、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	352 13.1 10.6 2.9
19 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 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、／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	345 12.4 9.9 1.6
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、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、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、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、	パンズパン 切干大根と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	382 13.4 11.3 3.9
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、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、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	353 12.8 9.6 2
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、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、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	349 13 9.8 2
25 水	5倍粥 玉葱とキャベツのみそ汁 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、／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、削り節(だし用)、大根、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	パンズパン 大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.7 10.8 2.1
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、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	360 13.4 9.3 2.7
27 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／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、削り節(だし用)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、大根、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 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	345 12.7 10.8 2.2
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、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、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	350 12.8 9.2 1.9
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、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、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	366 13 9.4 2.2

＊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。