

# 献立表

令和7年3月

青い鳥保育園(離乳初期)

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 土	7倍粥 玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/焼ふ、人参、キャベツ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	310 7.6 14.6 0.4
3 月	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	318 8.4 15.3 0.6
4 火	7倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/白身魚、大根、ほうれんそう、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	315 9.3 14.7 0.4
5 水	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、/木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	317 8.3 15.3 0.5
6 木	7倍粥 大根と玉葱のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、たまねぎ、/白身魚、人参、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	315 9.2 14.7 0.4
7 金	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/焼ふ、じゃがいも、ほうれんそう、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.6 1.7
8 土	7倍粥 人参とかぶのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、かぶ・根、/凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	312 8 14.9 0.6
10 月	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/木綿豆腐、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8.4 15.3 0.6
11 火	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/焼ふ、人参、ブロッコリー、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	310 7.8 14.6 0.6
12 水	7倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/白身魚、人参、こまつな、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
13 木	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/凍り豆腐、じゃがいも、人参、キャベツ、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	318 8 14.9 1.7
14 金	7倍粥 かぶとほうれん草のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、ほうれんそう、/白身魚、人参、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	315 9.3 14.7 0.5
17 月	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、たまねぎ、/凍り豆腐、人参、キャベツ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.8
18 火	7倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/白身魚、大根、ほうれんそう、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	315 9.3 14.7 0.4
19 水	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、/木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	317 8.3 15.3 0.5
21 金	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/焼ふ、じゃがいも、ほうれんそう、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.6 1.7
22 土	7倍粥 人参とかぶのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、かぶ・根、/凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	312 8 14.9 0.6
24 月	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/木綿豆腐、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8.4 15.3 0.6
25 火	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/焼ふ、人参、ブロッコリー、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	310 7.8 14.6 0.6
26 水	7倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/白身魚、人参、こまつな、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
27 木	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/凍り豆腐、じゃがいも、人参、キャベツ、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	318 8 14.9 1.7
28 金	7倍粥 大根と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、たまねぎ、/白身魚、人参、ほうれんそう、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	315 9.3 14.7 0.4
29 土	7倍粥 玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/焼ふ、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	310 7.6 14.6 0.4
31 月	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、たまねぎ、/凍り豆腐、人参、キャベツ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.8

\* 食事には、麦茶が付きます。

\* 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。