

献立表

令和7年4月

青い鳥保育園(離乳初期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／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	314 9.3 14.7 0.4
2 水	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、たまねぎ、こまつな、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
3 木	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／焼ふ、キャベツ、人参、水、片栗粉、 水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.7 14.6 0.8
4 金	7倍粥 人参とキャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／白身魚、大根、たまねぎ、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 土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、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	311 7.9 14.9 0.5
7 月	7倍粥 玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／木綿豆腐、人参、大根、水、片栗粉、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.3 15.3 0.5
8 火	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐とさつま芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、さつまいも、人参、たまねぎ、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
9 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、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	314 9.3 14.7 0.4
10 木	7倍粥 人参のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／しらす干し、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	310 8.1 14.6 0.4
11 金	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／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
12 土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.3
14 月	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.5
15 火	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／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	314 9.3 14.7 0.4
16 水	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、たまねぎ、こまつな、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
17 木	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／焼ふ、キャベツ、人参、水、片栗粉、 水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.7 14.6 0.8
18 金	7倍粥 人参とキャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／白身魚、大根、たまねぎ、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 土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、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	311 7.9 14.9 0.5
21 月	7倍粥 玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／木綿豆腐、人参、大根、水、片栗粉、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.3 15.3 0.5
22 火	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐とさつま芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、さつまいも、人参、たまねぎ、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
23 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、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	314 9.3 14.7 0.4
24 木	7倍粥 人参のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／しらす干し、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	310 8.1 14.6 0.4
25 金	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／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
26 土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.3
28 月	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.5
30 水	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、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	310 7.9 14.9 0.5

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。