

献立表

令和7年5月

青い鳥保育園(離乳初期)

日付	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
曜日				
1 木	7倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／凍り豆腐、キャベツ、こまつな、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	310 7.8 14.9 0.4
2 金	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、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 7.6 14.6 0.4
7 水	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.6
8 木	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／白身魚、人参、チンゲンサイ、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
9 金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、こまつな、／焼ふ、じゃがいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.8 14.6 1.3
10 土	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、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	312 7.8 14.9 0.5
12 月	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／凍り豆腐、さつまいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
13 火	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、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.3 15.3 0.6
14 水	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、トマト、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 9.2 14.7 0.4
15 木	7倍粥 玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／しらす干し、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	310 8.1 14.6 0.4
16 金	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、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	316 9.3 14.7 0.4
17 土	7倍粥 キャベツのスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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	312 7.8 14.6 1.3
19 月	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／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	309 7.6 14.6 0.4
20 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、キャベツ、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 0.5
21 水	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.6
22 木	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／白身魚、人参、チンゲンサイ、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
23 金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、こまつな、／焼ふ、じゃがいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.8 14.6 1.3
24 土	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、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	312 7.8 14.9 0.5
26 月	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／凍り豆腐、さつまいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
27 火	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、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.3 15.3 0.6
28 水	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、トマト、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 9.2 14.7 0.4
29 木	7倍粥 玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／しらす干し、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	310 8.1 14.6 0.4
30 金	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、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	316 9.3 14.7 0.4
31 土	7倍粥 キャベツのスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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	312 7.8 14.6 1.3

* 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。