

献立表

令和7年6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
2月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/凍り豆腐、キャベツ、水、片栗粉、水、/育 児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	311 7.8 14.9 0.4
3火	7倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれん草、/焼ふ、じゃがいも、ズッキーニ、水、 /育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.6 1.2
4水	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぼちゃ、/白身魚、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	321 9.4 14.7 0.6
5木	7倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、人参、/木綿豆腐、大根、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 0.5
6金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/白身魚、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
7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
9月	7倍粥 冬瓜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、とうがん、/木綿豆腐、人参、ほうれん草、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
10火	7倍粥 人参とズッキーニのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、ズッキーニ、/白身魚、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	315 9.3 14.7 0.4
11水	7倍粥 大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/焼ふ、たまねぎ、人参、水、片栗粉、水、/育児用ミル ク、/育児用ミルク、	ミルク	309 7.5 14.6 0.4
12木	7倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、じゃがいも、/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	318 9.3 14.7 0.8
13金	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、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	317 8.3 15.3 0.6
14土	7倍粥 人参と小松菜のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/凍り豆腐、じゃがいも、大根、水、/育児用ミ ルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.7
16月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/凍り豆腐、キャベツ、水、片栗粉、水、/育 児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	311 7.8 14.9 0.4
17火	7倍粥 玉葱とほうれん草のスー プ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれん草、/焼ふ、じゃがいも、ズッキーニ、水、 /育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.6 1.2
18水	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぼちゃ、/白身魚、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	321 9.4 14.7 0.6
19木	7倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、人参、/木綿豆腐、大根、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 0.5
20金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/白身魚、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
21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
23月	7倍粥 冬瓜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、とうがん、/木綿豆腐、人参、ほうれん草、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
24火	7倍粥 人参とズッキーニのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、ズッキーニ、/白身魚、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	315 9.3 14.7 0.4
25水	7倍粥 大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/焼ふ、たまねぎ、人参、水、片栗粉、水、/育児用ミル ク、/育児用ミルク、	ミルク	309 7.5 14.6 0.4
26木	7倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、じゃがいも、/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	318 9.3 14.7 0.8
27金	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、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	317 8.3 15.3 0.6
28土	7倍粥 人参と小松菜のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/凍り豆腐、じゃがいも、大根、水、/育児用ミ ルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.7
30月	7倍粥 キャベツと人参のスープ 麩と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、人参、/焼ふ、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

\* 食事には、麦茶がきます。

\* 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。