

献立表

令和7年7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 火	7倍粥 玉葱と冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、とうがん、／白身魚、人参、かぼちゃ、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 0.5
2 水	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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、／木綿豆腐、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	319 8.5 15.3 1
3 木	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、ズッキーニ、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
4 金	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、じゃがいも、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.1 14.9 1.7
5 土	7倍粥 玉葱のスープ 鮭と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、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	310 7.6 14.6 0.4
7 月	7倍粥 トマトと玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、たまねぎ、／凍り豆腐、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	312 7.8 14.9 0.4
8 火	7倍粥 人参と小松菜のスープ 鮭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、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.6 1.3
9 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
10 木	7倍粥 キャベツとチンゲンサイのスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、チンゲンサイ、／木綿豆腐、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
11 金	7倍粥 冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、／白身魚、人参、ズッキーニ、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
12 土	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、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	317 8.1 14.9 1.8
14 月	7倍粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／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
15 火	7倍粥 玉葱と冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、とうがん、／白身魚、人参、かぼちゃ、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 0.5
16 水	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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、／木綿豆腐、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	319 8.5 15.3 1
17 木	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、ズッキーニ、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
18 金	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、じゃがいも、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.1 14.9 1.7
19 土	7倍粥 玉葱のスープ 鮭と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、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	310 7.6 14.6 0.4
22 火	7倍粥 人参と小松菜のスープ 鮭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、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.6 1.3
23 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
24 木	7倍粥 キャベツとチンゲンサイのスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、チンゲンサイ、／木綿豆腐、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
25 金	7倍粥 冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、／白身魚、人参、ズッキーニ、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
26 土	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、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	317 8.1 14.9 1.8
28 月	7倍粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／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
29 火	7倍粥 トマトのスープ 鮭と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／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
30 水	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／白身魚、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	315 9.3 14.7 0.5
31 木	7倍粥 じゃが芋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、じゃがいも、チンゲンサイ、／木綿豆腐、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	319 8.4 15.3 0.9

*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、多少変更することございますので、ご了承ください。