

# 献立表

令和7年9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
01月	防災の日につき、非常食体験メニュー お知らせ・玄関掲示をご覧ください。			
2火	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
3水	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、ほうれん草、/木綿豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	322 8.5 15.3 0.8
4木	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、キャベツ、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
5金	7倍粥 人参とかぼちゃのスープ 白身魚とキャベツのつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、かぼちゃ、/白身魚、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 9.3 14.7 0.5
6土	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、たまねぎ、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
8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、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	318 8.4 15.3 0.6
9火	7倍粥 ズッキーニのスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、ズッキーニ、/しらすと、かぼちゃ、たまねぎ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	314 8.1 14.6 0.5
10水	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、はくさい、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
11木	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
12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
13土	7倍粥 大根とほうれん草のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、大根、ほうれん草、/凍り豆腐、じゃがいも、人参、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8.1 14.9 1.7
16火	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
17水	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、ほうれん草、/木綿豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	322 8.5 15.3 0.8
18木	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、キャベツ、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
19金	7倍粥 人参とかぼちゃのスープ 白身魚とキャベツのつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、かぼちゃ、/白身魚、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 9.3 14.7 0.5
20土	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、たまねぎ、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
22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、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	318 8.4 15.3 0.6
24水	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、はくさい、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
25木	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
26金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	319 7.7 14.6 0.6
27土	7倍粥 大根とほうれん草のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、大根、ほうれん草、/凍り豆腐、じゃがいも、人参、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 8.1 14.9 1.7
29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火	7倍粥 人参と白菜のスープ 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、はくさい、/白身魚、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	316 9.7 14.7 0.7

\* 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。