

献立表

令和7年10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 水	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、たまねぎ、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 0.5
2 木	7倍粥 大根のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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	314 9.2 14.7 0.4
3 金	7倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／焼ふ、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	315 7.7 14.6 0.7
4 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、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.1 14.9 1.7
6 月	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／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	313 7.8 14.6 1.2
7 火	7倍粥 キャベツと大根のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、大根、／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	317 8.3 15.3 0.6
8 水	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、こまつな、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
9 木	7倍粥 人参のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／焼ふ、はくさい、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	309 7.6 14.6 0.5
10 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚とブロッコリーのつ ぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／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	317 9.7 14.7 0.7
11 土	7倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 高野豆腐とかぶのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、さつま芋、たまねぎ、／凍り豆腐、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 7.8 14.9 0.4
14 火	7倍粥 白菜のスープ 白身魚とかぼちゃのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	319 9.4 14.7 0.5
15 水	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、たまねぎ、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 0.5
16 木	7倍粥 大根のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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	314 9.2 14.7 0.4
17 金	7倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／焼ふ、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	315 7.7 14.6 0.7
18 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、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.1 14.9 1.7
20 月	7倍粥 玉葱のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、さつま芋、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	320 7.7 14.6 0.6
21 火	7倍粥 キャベツと大根のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、大根、／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	317 8.3 15.3 0.6
22 水	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、こまつな、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
23 木	7倍粥 人参のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／焼ふ、はくさい、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	309 7.6 14.6 0.5
24 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚とブロッコリーのつ ぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／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	317 9.7 14.7 0.7
25 土	7倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 高野豆腐とかぶのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、さつま芋、たまねぎ、／凍り豆腐、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 7.8 14.9 0.4
27 月	7倍粥 人参と小松菜のスープ 豆腐と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、こまつな、／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
28 火	7倍粥 白菜のスープ 白身魚とかぼちゃのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	319 9.4 14.7 0.5
29 水	7倍粥 人参とキャベツのスープ 高野豆腐とブロッコリーの つぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／凍り豆腐、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	312 8.3 15 0.8
30 木	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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 9.3 14.7 0.4
31 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、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	317 8.4 15.3 0.6

* 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。