

献立表

令和7年11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 土	7倍粥 かぶのスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、	ミルク	319 7.6 14.6 0.5
4 火	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、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
5 水	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
6 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、大根、チンゲンサイ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
7 金	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、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	311 8 14.6 0.4
8 土	7倍粥 白菜のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／凍り豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.4
10 月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、さつまいも、ブロッコリー、水、／育児用ミルク、	ミルク	328 8.2 14.9 0.8
11 火	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、人参、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 7.7 14.6 1.2
12 水	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、人参、ほうれんそう、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.3 14.7 0.4
13 木	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 高野豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／凍り豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.9 0.6
14 金	7倍粥 人参と大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、大根、／白身魚、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	313 9.3 14.7 0.4
15 土	7倍粥 かぶのスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、	ミルク	319 7.6 14.6 0.5
17 月	7倍粥 白菜と人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、人参、／木綿豆腐、ブロッコリー、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.8 15.3 0.9
18 火	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、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
19 水	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
20 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、大根、チンゲンサイ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
21 金	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、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	311 8 14.6 0.4
22 土	7倍粥 白菜のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／凍り豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.4
25 火	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、人参、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 7.7 14.6 1.2
26 水	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、人参、ほうれんそう、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.3 14.7 0.4
27 木	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 高野豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／凍り豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.9 0.6
28 金	7倍粥 人参と大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、大根、／白身魚、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	313 9.3 14.7 0.4
29 土	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、キャベツ、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、	ミルク	315 7.7 14.6 0.6

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。