

献 立 表

令和7年12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 月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじやが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、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	317 8.1 14.9 1.7
2 火	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、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	313 9.3 14.7 0.4
3 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、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
4 木	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、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 9.3 14.7 0.4
5 金	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、大根、キャベツ、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
6 土	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／凍り豆腐、人参、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、キャベツ、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	318 8.6 15.3 0.7
9 火	7倍粥 玉葱とかぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、かぶ、根、／白身魚、はくさい、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 9.2 14.7 0.4
10 水	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐とじやが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／凍り豆腐、さつまいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
11 木	7倍粥 人参と白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、はくさい、／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	314 9.3 14.7 0.4
12 金	7倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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	317 8.3 15.3 0.5
13 土	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 麩とかぶのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／焼ふ、かぶ、根、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 0.4
15 月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじやが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、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	317 8.1 14.9 1.7
16 火	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、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	313 9.3 14.7 0.4
17 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、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
18 木	7倍粥 人参とブロッコリーのスープ 麩とじやが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、ブロッコリー、／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	314 7.9 14.6 1.4
19 金	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、大根、キャベツ、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
20 土	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／凍り豆腐、人参、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、キャベツ、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	318 8.6 15.3 0.7
23 火	7倍粥 玉葱とかぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、かぶ、根、／白身魚、はくさい、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 9.2 14.7 0.4
24 水	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐とじやが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／凍り豆腐、さつまいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
25 木	7倍粥 人参と白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、はくさい、／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	314 9.3 14.7 0.4
26 金	7倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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	317 8.3 15.3 0.5
27 土	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 麩とかぶのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／焼ふ、かぶ、根、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 0.4

* 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、多少変更することもございますので、ご了承ください。