

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 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ 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、	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 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ 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 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ 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 麩とじゃが芋のマッシュ 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 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ 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、麦茶がります。

*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。