

献立表

令和8年1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
5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、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火	7倍粥 キャベツのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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 8.4 15.3 0.6
7水	7倍粥 白菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／焼ふ、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	308 7.6 14.6 0.4
8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、たまねぎ、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 9.5 14.7 0.6
9金	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、ほうれんそう、／木綿豆腐、大根、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 8.4 15.3 0.6
10土	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.4
13火	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、チンゲンサイ、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
14水	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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	312 7.8 14.6 1.2
15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、かぼちゃ、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	316 9.3 14.7 0.5
16金	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 8 14.9 0.6
17土	7倍粥 かぶのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、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	310 7.6 14.6 0.4
19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、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火	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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	315 9.3 14.7 0.4
21水	7倍粥 白菜と玉葱のスープ 麩と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、たまねぎ、／焼ふ、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	310 7.6 14.6 0.5

献立表

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
曜日				
22 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、たまねぎ、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 9.5 14.7 0.6
23 金	7倍粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、ブロッコリー、たまねぎ、／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	318 8.3 14.9 1.8
24 土	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.4
26 月	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、ほうれん草、／木綿豆腐、大根、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 8.4 15.3 0.6
27 火	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、チンゲンサイ、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
28 水	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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	312 7.8 14.6 1.2
29 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、かぼちゃ、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	316 9.3 14.7 0.5
30 金	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／凍り豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、水、片栗粉、水、／ 育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 8 14.9 0.6
31 土	7倍粥 かぶのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、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	310 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ありますので、ご了承ください。