

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 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
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
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 麸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
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 麸と野菜のつぶし煮 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ございますので、ご了承ください。