

献立表

令和8年2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
2月	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 高野豆腐とかぶのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、ほうれんそう、／凍り豆腐、かぶ・根、水、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	310 7.8 14.9 0.5
3火	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／白身魚、はくさい、こまつな、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 0.3
4水	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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
5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、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	316 9.5 14.7 0.6
6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、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 8.4 15.3 0.6
7土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、キャベツ、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
9月	7倍粥 キャベツのスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.6 1.3
10火	7倍粥 玉葱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、たまねぎ、ほうれんそう、／木綿豆腐、人参、はくさい、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
12木	7倍粥 人参とキャベツのスープ 高野豆腐とブロッコリーの つぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／凍り豆腐、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	312 8.3 15 0.8
13金	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、こまつな、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
14土	7倍粥 大根のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／焼ふ、さつまいも、ブロッコリー、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	319 7.8 14.6 0.7
16月	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 高野豆腐とかぶのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、人参、ほうれんそう、／凍り豆腐、かぶ・根、水、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	310 7.8 14.9 0.5
17火	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／白身魚、はくさい、こまつな、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 0.3
18水	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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、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	316 9.5 14.7 0.6
20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、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 8.4 15.3 0.6
21土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、キャベツ、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
24火	7倍粥 玉葱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、たまねぎ、ほうれんそう、／木綿豆腐、人参、はくさい、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
25水	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、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 9.2 14.7 0.4
26木	7倍粥 人参とキャベツのスープ 高野豆腐とブロッコリーの つぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／凍り豆腐、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	312 8.3 15 0.8
27金	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、こまつな、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
28土	7倍粥 大根のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／焼ふ、さつまいも、ブロッコリー、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	319 7.8 14.6 0.7

* 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。