

# 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 麩とさつまいのマッシュ 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 麩とさつまいのマッシュ 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。