

# 献立表

令和8年3月

青い鳥保育園(離乳初期)

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				
2月	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、人参、凍り豆腐、キャベツ、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 7.8 14.9 0.5
3火	7倍粥 かぶのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、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
4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、大根、白身魚、人参、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	315 9.4 14.7 0.5
5木	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、人参、ほうれん草、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 1.3
6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、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
7土	7倍粥 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、たまねぎ、凍り豆腐、じゃがいも、ブロッコリー、水、育児用ミルク、育児用ミルク、	ミルク	318 8.3 14.9 1.8
9月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、人参、たまねぎ、焼ふ、大根、水、片栗粉、水、育児用ミルク、育児用ミルク、	ミルク	309 7.5 14.6 0.4
10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、キャベツ、白身魚、人参、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	314 9.4 14.7 0.5
11水	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、人参、木綿豆腐、かぶ、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	318 8.3 15.3 0.6
12木	7倍粥 大根とほうれん草のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、大根、ほうれん草、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
13金	7倍粥 玉葱とブロッコリーのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、たまねぎ、ブロッコリー、木綿豆腐、人参、キャベツ、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
14土	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、たまねぎ、チンゲンサイ、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 7.9 14.9 0.6
16月	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、人参、凍り豆腐、キャベツ、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 7.8 14.9 0.5
17火	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、かぶ、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
18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、大根、白身魚、人参、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	315 9.4 14.7 0.5
19木	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、人参、ほうれん草、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 1.3
21土	7倍粥 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、たまねぎ、凍り豆腐、じゃがいも、ブロッコリー、水、育児用ミルク、育児用ミルク、	ミルク	318 8.3 14.9 1.8
23月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、人参、たまねぎ、焼ふ、大根、水、片栗粉、水、育児用ミルク、育児用ミルク、	ミルク	309 7.5 14.6 0.4
24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、キャベツ、白身魚、人参、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	314 9.4 14.7 0.5
25水	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、人参、木綿豆腐、かぶ、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	318 8.3 15.3 0.6
26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、大根、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 9.2 14.7 0.4
27金	7倍粥 玉葱とブロッコリーのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、たまねぎ、ブロッコリー、木綿豆腐、人参、キャベツ、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
28土	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、たまねぎ、チンゲンサイ、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 7.9 14.9 0.6
30月	7倍粥 大根と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、大根、たまねぎ、焼ふ、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	309 7.6 14.6 0.4
31火	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、人参、ほうれん草、白身魚、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 9.3 14.7 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。