

献立表

令和8年6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
1月	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/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 0.5
2火	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、/水、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 14.9 1.7
3水	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぼちゃ、/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	321 9.4 14.7 0.5
4木	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、大根、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
5金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/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
6土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とブロッコリーの つぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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	313 8.3 14.9 0.8
8月	7倍粥 冬瓜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、とうがん、/木綿豆腐、たまねぎ、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 0.5
9火	7倍粥 ズッキーニのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、ズッキーニ、/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
10水	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、/水、大根、/凍り豆腐、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	310 7.8 14.9 0.4
11木	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/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	315 9.3 14.7 0.4
12金	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/木綿豆腐、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	317 8.3 15.3 0.6
13土	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	314 7.7 14.6 1.2
15月	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/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 0.5
16火	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、/水、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 14.9 1.7
17水	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぼちゃ、/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	321 9.4 14.7 0.5
18木	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、大根、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
19金	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/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
20土	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とブロッコリーの つぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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	313 8.3 14.9 0.8
22月	7倍粥 冬瓜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、とうがん、/木綿豆腐、たまねぎ、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 0.5
23火	7倍粥 ズッキーニのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、ズッキーニ、/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
24水	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、/水、大根、/凍り豆腐、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	310 7.8 14.9 0.4
25木	7倍粥 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/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	315 9.3 14.7 0.4
26金	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/木綿豆腐、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	317 8.3 15.3 0.6
27土	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	314 7.7 14.6 1.2
29月	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、こまつな、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
30火	7倍粥 冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、とうがん、/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

*食事には、麦茶がきます。

*献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することございますので、ご了承ください。